

Jadłospis 09.03.2026 - 13.03.2026

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,

Jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050 kcal.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 09.03.2026	Bułka wrocławska pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z suszonymi pomidorami(20g) (3), kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), gruszka(10g)	Zupa kalafiorowo- brokułowa (200ml) (3,5)(włoszczyzna,kalafior,brokuł, ziemniaki,śmietana)(na wywarze drobiowo- warzywnym), racuchy z jabłkiem(200g)(1,2,3)(mleko,drożdże,mąka jaja,jabłka), kompot śliwkowy(150ml)	Chleb wiejski pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) kiełbaski na goąco(20g),ketchup(11) papryka kolorowa(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) ananas (10g)
Wtorek 10.03.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2% (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową(15g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), żurawina(10g)	Zupa fasolowa 200ml) (5)(włoszczyzna,ziemniaki,fasola) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet bałkański(100g)(1,2,)(mięso mielone,ryż,jaja),puree ziemniaczano- marchewkowe(150g), surówka coleslav(80g)(3)(kapusta biała,marchewka,kukurydza,jogurt,majonez kompot truskawkowy (150ml)	Budyń waniliowy na mleku 3,8% (3) z musem truskawkowym(150ml) kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3) mandarynka (10g)
Środa 11.03.2026	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), filet z indyka(20g), pomidor(20g) kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) mandarynka(10g), gruszka(10g), kiwi(10g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (200ml) (3,5)(włoszczyzna,seler,por,pietruska kalafior,ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), chilli con carne(150g)(1)(mięso mielone,pulpa pomidorowa,fasola czerwona,kukurydza), ryż paraboliczny(80g) Kompot wielowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3),pasta z makreli(20g) (2,3,8)(makrela,jajko gotowane,szczypior,) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), gruszka(10g)
Czwartek 12.03.2026	Kasza manna orkiszowa na mleku 3,2% (200ml) (1,3), chałka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3) nutella (10g) (wyrób własny) herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g), mango(10g), jabłko(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml)(1,2,3,5) (włoszczyzna,makaron,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) zrazy w sosie pieczeniowym(120g) (1,)(mięso mielone,jaja,bułka pszenna,włoszczyzna) ziemniaki z koperkiem(150g) brokuł gotowany na parze (80g) (1),kompot wiśniowy(150ml)	Chleb orkiszowy(35g) z masłem(5g) (1,3) rolada ustrzycka(20g)(3),pomidor(10g), herbata z cytryną i miodem (150ml), jabłka (10g)
Piątek 13.03.2026	Bułka maślana (35g) z masłem(5g) (1,3),miód wielokwiatowy(5g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) ananas(10g), mango(20g) pomarańcza(10g)	Barszcz czerwony(200ml)(3,5)(włoszczyzna,buraki, ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kopytka (250g)(1,2,)(ziemniaki,jajka mąka), kapusta zasmażana(80g) Kompot wielowocowy(150ml)	Bułeczka drożdżowa z lukrem(35g)(1,2,3)(wyrób własny)(mąka,jaja,mleko,drożdże) sok owocowy(150ml) gruszka(10g)

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (5), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina lub wołowina, do produkcji wywaru użyto mieszanek przypraw,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. **Zboża zawierające gluten** (pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień, owies oraz produkty pochodne),

2. **Jajka** i produkty pochodne,

3. **Mleko** i produkty pochodne (łącznie z laktozą),

4. **Soja** i produkty pochodne,

5. **Seler** i produkty pochodne,

6. **Orzechy ziemne** (arachidowe) i produkty pochodne,

7. **Orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),

8. **Ryby** i produkty pochodne,

9. **Skorupiaki** i produkty pochodne,

10. **Mięczaki** i produkty pochodne,

11. **Musztarda, gorczyca** i produkty pochodne,

12. **Ziarna sezamu** i produkty pochodne,

13. **Dwutlenek siarki (siarczany, E 220 – E 227)** stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub przygotowane do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,

14. **Łubin** i produkty pochodne