

Jadłospis 16.03.2026 - 20.03.2026

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 16.03.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2% (200ml) (1,3), chałka pszenna (35g) z masłem (5g) (1,3) i konfiturą morelową (5g) herbata z cytryną i miodem (150ml) kiwi (10g), banan (10g), mandarynka (10g)	Zupa ogórkowa (200ml) (3,5) (włoszczyzna, ziemniaki, ogórki kiszane, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), ryż z jabłkiem bitą śmietaną i mlinami (200g) (3) (ryż, jabłka z brzoskwinia, mleko, śmietana, maliny) kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem (5g) (1,3), wędlina (10g), pomidorki koktajlowe (20g) herbata ziołowa (150ml), mandarynka (10g)
Wtorek 17.03.2026	Bułka kajzerka pszenna z sezamem (35g) z masłem (5g) (1,3), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką (20g) (3), (twaróg, rzodkiew, szczypior) kakao z mlekiem 3,2% (150ml) (3) herbata z cytryną i miodem (200ml) melon (10g), jabłko (10g), winogrona (10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (1,5) (włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym) karczek w sosie pieczeniowym (150g) (1,2,3) (karczek, śmietana, mąka pszenna) ryż brązowy (150g) (3) surówka z czerwonych buraków (80g) (3) kompot z czarnej porzeczki (150ml)	Kisiel owocowy (150ml), kawiarka pszenna z masłem (35g) jabłko (10g)
Środa 18.03.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2% (200ml) (1,2,3) rogal pszenny (35g) z masłem (5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem (150ml), ananas (10g), mango (10g), gruszka (10g)	Zupa grochowa (200ml) (5) (włoszczyzna, ziemniaki, groch) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) pierogi leniwe z bułką tartą na maselku (200g) (1,2,3) (ziemniaki, twaróg, jaja, mąka pszenna) Kompot śliwkowy (150ml)	Bułka grahamka (35g) z masłem (5g) ser żółty (20g) (3), pomidor (20g), kabanosy (10g) herbata z cytryną (150ml), pomarańcza (10g)
Czwartek 19.03.2026	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem (5g) (1,3) szynka drobiowa (20g), ogórek (10g) kawa zbożowa na mleku 3,2% (150ml) (3) herbata z cytryną i miodem (150ml) kiwi (10g), banan (10g), jabłko (10g)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) (włoszczyzna, kapusta kiszona, ziemniaki) kurczak w sosie curry (100g) (1,2) (piersi z kurczaka, przyprawa curry,) makaron razowy (100g) marchewka gotowana w słupkach (80g) kompot wieloowocowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem (5g) (1,3) serek kozi (20g) (3) papryka kolorowa (20g), herbata z cytryną i miodem (150ml), mandarynka (10g)
Piątek 20.03.2026	Lane kluski na mleku (200ml) na mleku 3,2% bułka masłana (35g) z masłem (5g) (3), herbata z cytryną i miodem (150ml) winogrona (10g), mandarynka (10g), jabłko (10g)	Zupa ryżowa (200ml) (5) (włoszczyzna, ryż) (na wywarze drobiowo-warzywnym), paluszki rybne (100g) (1,2,8) (wyrób własny) (filet z miruny, jaja, bułka tarta) ziemniaki (150g) surówka z białej rzodkwi (80g) (3) kompot truskawkowy (150ml)	Ciasto czekoladowe z polewą i wiórkami kokosowymi (100g) (wyrób własny) (1,2,3) herbata owocowa (150ml)

Wywar mięsno-warzywny:

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