

Jadłospis 23.03.2026- 27.03.2026

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 23.03.2026	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), wędlina(10g), pomidor(10g) kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (3,5)(brukselka,kalafior,brokół,fasola szparagowa,ziemniaki, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), naleśniki różowe z serkiem brzoskwińowym(200g) (1,2,3)(mleko,mąka,jaja,twarożek) Kompot wiśniowy(150ml)	Próbujemy potraw wielkanocnych Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kiełbaski białe cienkie(20g), ketchup(11),papryka kolorowa(10g), herbata cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g)
Wtorek 24.03.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym (15g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), pomarańcza(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (1,2,5)(włoszczyzna,jaja,mąka pszenna) (na wywarze drobiowo-warzywnym) potrawka z kurczaka(150g)(mięso z kurczaka,kalafior,brokół,groszek konserwowy,śmietana,mąka pszenna), ryż bosmati(80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt owocowy z prażonymi płatkami migdałowymi(150ml)(3)(wyrób własny)(jogurt bałkański,owoce,płatki migdałowe) kawiarka pszenna (35g) z masłem (5g) (1,3), jabłko(10g)
Środa 25.03.2026	Bułka grahamka(25g) z masłem (5g) (1,3), twarożek z tuńczykiem(20g)(3,8)(twarożek, tyńczyk) kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), ananas(20g), mango(10g)	Próbujemy potrw wielkanocnych Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą białą(200ml)(2,3,5)(włoszczyzna,jaja, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym(150g)(1,2,3(mięso mielone,jaja), ziemniaki(150g), brokuł gotowany na parze(80g), kompot truskawkow(150ml)	Dzień Gofra Gofry z bitą śmietaną i owocami (250g)(wyrób własny)(1,2,3)(mąka,jaja,mleko, śmietana), herbata owocowa (150ml), pomarańcza(20g)
Czwartek 26.03.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa pieczarkowa (200ml) (5)(włoszczyzna,pieczarki) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet mielony(100g)(1,2)(mięso mielone,jaja) ziemniaki(150g) surówka z czerwonej kapusty(80g)(3)(czerona kapusta,kukurydza,jogurt) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3),ser rolada ustrzycka(20g)(3) pomidory koktajlowe(20g) herbata owocowa(150ml),mandarynka(10g)
Piątek 27.03.2026	Chąłka pszenna(35g) z masłem (5g), konfitura wiśniowa(5g) kakao z mlekiem 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g),banan(10g), ananas(10g)	Zupa krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym(200ml) (3,5)(włoszczyzna,soczewica czerwona,ziemniaki,śmietana,groszek ptysiowy) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) jajko w sosie chrzanowo- musztardowym(100g)(2,3)ziemniaki(150g) surówka z marchewką, jabłkiem i selerem(80g)(3)(marchewka,seler,jabłko, jogurt) Kompot truskawkowy150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)(1) z masłem (5g)(3),ser mozzarella biała (10g),ogórek(10g),pomidor(10g) herbata ziołowa(150ml), gruszka(10g)

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