

Jadłospis 30.03.2026 - 03.04.2026

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 30.03.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), bułka masłana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa grochowa (200ml) (1,3,5)(włoszczyzna,groch,ziemniaki,) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), racuchy z jabłkami (200g)(3)(mąka pszenna,mąka orkiszowa,jabłka,jaja,drożdże) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) papryka kolorowa(20g), herbata z cytryną (150ml), gruszka(10g)
Wtorek 31.03.2026	Bułka kajzerka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z łososiem i koperkiem(20g) (3,8),(twarożek,łosoś,koperek) kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml) (na wywarze drobiowo- warzywnym)(włoszczyzna,pulpa pomidorowa śmietana,makaron pszenny) kotlet pożarski (100g) (1,2)(piersi z kurczaka, udziec z imdyka,jaja) ziemniaki(150g), surówka coleslav(80g)(kapusta biała,marchew,kukurydza,jogurt, majonez) Kompot truskawkowy(150ml)	Gruszka w frużelinie (60g)(gruszka, budyń), kawiarka pszenna(35g)(1) z masłem (5g)(3), mandarynka(10g)
Środa 01.04.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) konfitura owocowa(10g) herbata z cytryną(150ml) mango(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Zupa grycikowa(200ml) (1,2,5)(włoszczyzna,kasza manna) (na wywarze drobiowo-warzywnym), zapiekanka ziemniaczana(250g)(mięso mielone,ziemniaki,ser żółty kompot śliwkowy(150ml)	Próbujemy potraw wilekanocnych Chleb pszenno-żytnia(25g) z masłem(5g) jajko w sosie jogurtowo- majonezowym(60g)(2,3)(jajko,majo nez,jogurt) herbata z cytryną (150ml), jabłka (10g)
Czwartek 02.04.2026	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), szynka drobiowa(20g),ogórek(10g) pomidor(10g) Kawa z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml)pomarańcza(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna,ogórki kiszzone,ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) gulasz wołowy(120g)(2)(wołowina,mąka pszenna,olej),kasza gryczana(60g),surówka z buraczków czerwonych(80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy z dynią(35g)(1)z masłem(5g)(1),pasta miesna(20g) (karczek pieczony, boczek pieczony,szczypior,ogórek kiszony,majonez) herbata miętowa(150ml), pomarańcza(10g)
Piątek 03.04.2026	Płatki ryżowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3) kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,2), konfitura morelowa(10g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa krupnik(200ml) (5,3)(włoszczyzna,ziemniaki,kasza jęczmienna) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) makaron z serem(250g)(1,2,3)(mąka pszenna,jaja,twaróg białe) Kompot wielowocowy(150ml)	Próbujemy potraw wilekanocnych Keks wielkanocny drożdżowy(45g)(1,2,3)(mleko, drożdże,mąka pszenna,żurawina,skórka pomarańczowa,mieszanka keksowa)(wyrób własny), soczek z rurką

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