

Jadłospis 07.04.2026 - 10.04.2026

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
Wtorek 07.04.2026	Bułka wrocławska pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożk 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 szczawiowa z jajkiem(200ml) (1,2,5)(włoszczyzna,szczaw,jaja, ziemniaki,śmietana) ryż z polewą owocową(200g)(3)(ryż,jogurt naturalny,owoce) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) wędlina(20g), ogórek zielony(10g) (3), ogórek (20g) herbata z cytryną (150ml),ananas
Środa 08.04.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) i miodem wielokwiatowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa ryżowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna,ryż) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kopytka z cebulą(200g) (1,2,3)(mąka,jaja,ziemniaki),kapusta zasmażana(80g) Kompot śliwkowy(150ml)	Budyń waniliowy na mleku 3,2% (3)(150ml) kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3),mandarynka
Czwartek 09.04.2026	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), wędlina drobiowa(20g), pomidor(10g), ogórek(10g) kawa z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) mandarynka(10g), gruszka(10g), kiwi(10g)	Zupa jarzynowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo- warzywnym)(włoszczyzna,kalafior,broku ł,brukselka, śmietana) polędwica w sosie pieczeniowym(100g) (1,2) kasza jęczmienna pęczak(80g) surówka z kiszonych ogórków(80g)(ogórki,cebula,kukurydza) Kompot wieloowocowy(150ml)	Marchewka z jabłkiem i prażonym słonecznikiem(45g)(1,2,3)(marche wka ,jabłka,jogurt) herbata z cytryną(150ml)
Piątek 10.04.2026	Zacierka na mleku 3,2%(200ml) (1,3) bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g),konfitura wiśniowa(5g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) mandarynka(10g)	Zupa krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym(200ml) (5)(włoszczyzna,ziemniaki,czerwona soczewica,śmietana,groszek ptysiowy) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryba pieczona(100g)(1,2,8), ziemniaki (150g),surówka z białej rzodchwi(80g)(rzedkiew,jogurt) Kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna, (20g) (2,3)(jaja,majonez), papryka kolorowa(20g) herbata z cytryną i miodem (150ml), kiwi

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