

Jadłospis 13.04.2026 - 17.04.2026

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 13.04.2026	Bułka kajzerka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), pasta z pesto paprykowym(20g) (3), kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Zupa brokułowo-serowa(200ml) (1,3,5)(włoszczyzna,brokuly,ser parmezan,ser topiony ,ziemniaki,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym), ryż zapiekany z jabłkami (200g)(3)(ryż,mleko,jabka) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kiełbaski białe na gorąco(20g) ketchup(11) herbata z cytryną (150ml), arbuz(10g)
Wtorek 14.04.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), chałka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura brzoskwiniowa herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym)(włoszczyzna,pulpa pomidorowa, śmietana,makaron pszenny) polędwiczka drobiowa w panierce kukurydziano-sezamowej (100g) (1,2) (polędwiczki drobiowe,jaja,sezam,płatki kukurydziane) ziemniaki(150g) (3) marchewka z groszkiem(80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Kawiarka pszenna(35g)(1) z masłem (5g)(3)kisiel owocowy(150ml) gruszka(10g)
Środa 15.04.2026	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 grochowa(200ml) (1,2,5)(włoszczyzna,groch,ziemniaki) (na wywarze drobiowo- warzywnym)zapiekanka makaronowa(200g)(1,2,3,5)(makaron pszenny,kiełbasa,brokul,kalafior,jajko gotowane) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)(1),ser żółty(10g)(3),kabanosy(10g), ketchup(11), herbata miętowa (150ml), jabłka (10g)
Czwartek 16.04.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3) konfitura owocowa(10g) herbata z cytryną(150ml) mango(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Zacierka na rosale(200ml) (3,5)(włoszczyzna,zacierka pszenna)) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gulasz wieprzowy(120g),ziemniaki(150g), kalafior gotowany na parze z bułką tartą (8g) Kompot truskawkowy(150ml)	Kawiarka pszenna(35g)(1,2,) z masłem(3)(5g),kefir owocowy(150ml)(3)(kefir,owoce) (wyrób własny) pomarańcza(10g)
Piątek 17.04.2026	Płatki owiane na mleku 3,2%(200ml) (1,3) rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,2) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa szpinakowa(200ml) (5,3)(włoszczyzna,ziemniaki,szpinak, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) paluszki rybne(100g)(1,2,8)(wyrób własny),ziemniaki(150g),surówka z czerwonej kapusty(80g)(3)(czerwona kapusta,kukurydza,jogurt,majonez) Kompot wieloowocowy(150ml)	Paluch pszenny(35g)(1) ,mus owocowy, melon(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