

Jadłospis 20.04.2026 - 24.04.2026

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 20.04.2026	Zacierka na mleku na mleku 3,2% (200ml) (1,3), bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura brzoskwiniowa herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa z fasolą szparagową(200ml) (1,3,5)(włoszczyzna,fasola szparagowa, ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), naleśniki z serem (200g)(3)(mąka pszenna,jaja,twaróg) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina(20g),pomidor(10g).kietki herbata z cytryną (150ml), arbuż(10g)
Wtorek 21.04.2024	Bułka kajzerka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z tuńczykiem(20g) (3,8), kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Rosół z makaronem(200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(włoszczyzna,koper śmietana,makaron pszenny) gulasz wołowy (100g) (1,2) (wołowina,mąka,śmietana) ziemniaki(150g) (3) bukiet warzyw gotowanych na parze(80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Galaretka z bitą śmietaną(200ml)(3) kawiarka pszenna(35g)(1) z masłem (5g)(3), mandarynka(10g)
Środa 22.04.2026	Płatki ryżowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura brzoskwiniowa herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (1,2,5)(włoszczyzna,ziemniaki,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym),łazanki (200g)(kapusta kiszona,kapusta biała,kiełbasa,karczek,makaron pszenny) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)(1) z masłem(5),pasta mięsna(20g)(3)(wyrób własny)(karczek pieczony,boczek pieczony,ogórek kiszony,szczypior),herbata miętowa (150ml), jabłka (10g)
Czwartek 23.04.2026	Parówki na ciepło(30g),ketchup bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3) ,ogórek zielony w słupkach(10g),kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną(150ml) mango(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Barszcz czerwony(200ml) (3,5)(włoszczyzna,buraki,ziemniaki, śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet bałkański(100g)(mięso mielone,jaja,ryż),ziemniaki(150g), surówka coleslav(80g)(kapusta włoska,marchew,kukurydza,jogurt,majonez) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g)(1,2,) z masłem(3)ogórek zielony(10g),pomidor(10g),jajko gotowane(10g),ser mozzarella(10g)pomarańcza(10g)
Piątek 24.04.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2%(200ml) (1,3) chałka pszenny(35g) z masłem(5g),nutella(5g)(7)(wyrób własny)(masło,orzechy,kakao) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa krem z białych warzyw(200ml) (5,3)(włoszczyzna,ziemniaki,kałafior,seler, pietruszka korzeń,por,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane z cukinią i marchewką(150g)(ziemniaki,cukinia, marchew,jaja,olej) z sosem jogurtowo-śmietanowym(60g)(3)(śmietana,jogurt) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)(1) z masłem(5g)(3) ,pasta jajeczna(20g)(2,3)(jaja,majonez),pa pryka kolorowa(10g),herbata ziołowa(150ml) 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