

Jadłospis 01.06.2026 - 05.06.2026

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 01.06.2026	Płatki jęczmienne na mleku 3,2%(200ml) (3) bułka maślana pszenna(35g)(1) z masłem(5g) (1,3),konfitura wiśniowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g),winogrona(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (5)(włoszczyzna,kasza manna) (na wywarze drobiowo-warzywnym),kielbaski pieczone(100g), ziemniaczki pieczone(150g),gzik(60g)(3)(twarożek, jogurt, ogórek zielony,czosnek,koperek) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) paparyka kolorowa(20g) herbata z cytryną (150ml)
Wtorek 02.06.2026	Bułka wrocławska (35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g), kakao z mlekiem 3,2%(150ml) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) ananas(10g),gruszka(10g)	Zupa ogórkowa (200ml) (3,5)(włoszczyzna,ogórki,kiszzone,ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) klopsy drobiowe w sosie koperkowym(120g)(1,3) ziemniaki (150g) (3) fasolka szparagowa z bułką tartą (80g)(fasola szparagowa,masło,bułka tarta) Kompot truskawkowy(150ml)	Kefir owocowy(150g)(3)kawiarka pszenna (35g) (1) z masłem(5g)(3), herbata z cytryną (150ml)
Środa 03.06.2026	Płatki ryżowe na mleku 3,2%(200ml) (3) chałka pszenny(35g)(1) z masłem(5g) (1,3),miód malinowy (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), gruszka(10g),winogrona(10g)	Zupa wiejska(200ml) (3,5)(włoszczyzna,ziemniaki,kielbasa,makaron) (na wywarze drobiowo-warzywnym), spaghetti(200g)(3)(mięso mielone,makaron pszenny) Kompot wieloowocowy (150ml)	Bułka drożdżowa pszenna (35g)(1,2,3) z masłem(5g)(wyrób własny),galaretka do picia(150ml)
Piątek 05.06.2026	Bułka wrocławska pszenna (35g) z masłem(5g)(1,3) ser żółty(10g), pomidor(10g),ogórek zielony(10g), kakao na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) truskawki(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa ryżowa (200ml) (5)(włoszczyzna,ryż) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) (150g),ryba z pieca(100g)(1,2,8),ziemniaki(150g),brokuły gotowane na parze(80g) Kompot wiśniowy(150ml)	Paluch pszenny (35g)(1) mus jabłkowy

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