

Jadłospis 11.05.2026 - 15.05.2026

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 11.05.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2% (200ml) (1,3), bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), konfitura wiśniowa(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g) ananas(10g), melon(10g)	Zupa grochowa (200ml) (2,3,5)(włoszczyzna, ziemniaki, groch) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), naleśniki z serem(200g) (1,2,3)(mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, mleko, twarożek) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kiełbaski na gorąco(20g) papryka kolorowa(10g), herbata z cytryną (150ml), truskawki
Wtorek 12.05.2026	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem(20g)(1,3)(twarożek, rzodkiewka, szczypior) bułka wrocławska pszenna(35g) z masłem(5g)(1,3) kakao na mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), mango(10g), truskawka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem (200ml) (3,5)(włoszczyzna, pulpa pomidorowa, makaron pszenny, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet mielony pieczony(100g) (1,2)(karczek, jaja, bułka pszenna) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) buraczki zasmażane (80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt owocowy z płatkami migdałowymi(150ml)(3,7) (jogurt bałkański, płatki migdałowe)kawiarka pszenna (35g) (1) z masłem(5g)(3), herbata z cytryną (150ml), jabłka
Środa 13.05.2026	Płatki jęczmieńne na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) winogrona(10g), ananas(10g), gruszka(10g)	Zupa grysikowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna, kasza manna) (na wywarze drobiowo-warzywnym), kopytka z cebulą (200g)(ziemniaki, jaja, mąka pszenna, cebula, olej) Kompot wieloowocowy (150ml)	Chleb orkiszowy(35g)(1) z masłem(5g)(3), ser żółty(10g), kabanosy(10g) ketchup (11), ogórek zielony w słupkach(10g)herbata ziołowa (150ml), pomarańcza
Czwartek 14.05.2026	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), szynka drobiowa(20g), ogórek zielony(20g), pomidor(20g) kawa zbożowa z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) melon(10g), mango(10g), kiwi(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) gulasz wołowy(120g)(1)(wołowina, mąka pszenna, kasza gryczana(60g), brokuł gotowany na parze (80g) Kompot wiśniowy (150ml)	Ciasto marchewkowe(45g)(1,2)(marchew, mąka jaja), herbata owocowa(150ml), ananas
Piątek 15.05.2026	Lane kluski na mleku 3,2%(200ml) (1,3), chałka pszenna (35g), z masłem (5g), nutella(10g)(wyrób własny), herbata z cytryną i sokiem (150ml), winogrona (10g), banan(10g), jabłko (10g)	Zupa krem dyniowo-cukiniowa z groszkiem ptysiowym (200ml) (3,5)(włoszczyzna, ziemniaki, cukinia, dynia, śmietana)(na wywarze drobiowo-warzywnym)ryba z pieca(100g)(1,2,8) ziemniaki(150g), surówka z kalarepy(80g)(kalarepa, marchewka, ogórek zielony, jogurt naturalny) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(20g)(jaja, majonez) herbata ziołowa (150ml), jabłka

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