

Jadłospis 18.05.2026 - 22.05.2026

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 18.05.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2%(200ml)(3)bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),gruszka(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3,5) (włoszczyzna,ziemniaki,kielbasa) (na wywarze drobiowo-warzywnym), ratatuj (150g)(papryka kolorowa,brukselka,kalafior,brokół,cukinia, piersi z kurczaka,pulpa pomidorowa),ryż paraboliczny(60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina(10g)pomidor(10g),kietki(5g) avocado(5g) herbata z sokiem (150ml)
Wtorek 19.05.2026	Bułka kajzerka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),twarożek z tuńczykiem(20g)(3,8)(twarożek tuńczyk)kakao na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), kiwi(10g),ananas(10g)	Zupa szczawiowa (200ml)(włoszczyzna,szczaw,ziemniaki,jaja , śmietana) (1,5)(na wywarze wieprzowo warzywnym)gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(100g)(1,2,3)(mięso mielone z karkówki,ryż,jaja,mąka pszenna,koncentrat pomidorowy,śmietana) ziemniaki (150g) Kompot wielowocowy(150ml)	Budyń śmietankowy(150)(3), kawiarka pszenna(35g) z masłem (5g),jabłka(10g)
Środa 20.05.2026	Płatki owsiane na mleku na mleku 3,2%(200ml) , chałka (35g) z masłem(5g) (1,3), konfitura z moreli(5g), herbata z cytryną (150ml) banan(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa z fasoli szparagowej(200ml)(3,5)(włoszczyzna,faso la szparagowa, ziemniaki,śmietana)(na wywarze drobiowo-warzywnym),makaron z serem(200g)(1,2,3)(makaron pszenny,twaróg) Kompot truskawkowy (150ml)	Hod-dog (60g)(1,2,3)(drożdże,mąka pszenna,mąka orkiszowa,drożdże,jaja,mleko) (wyrób własny),herbata z cytryną i miodem(150ml)
Czwartek 21.05.2026	Bułka grahamka (35g) z masłem(5g) (1,3)szynka drobiowa(20g),ogórek zielony(20g), kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml) herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa pomidorowo-kalafiorowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna,kalafior,pulpa pomidorowa,makaron pszenny,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) schab w sosie pieczeniowym(120g)(1,2)(schab mąka pszenna), ziemniaki(150g), bukiet warzyw gotowanych na parze (80g) Kompot wiśniowy (150ml)	Gruszka w frużelinie (45g)kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g)(1,3), herbata z cytryną (150ml)
Piątek 22.05.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2%,rogal maślany(35g)(1)z masłem(5g)(3) herbata z cytryną (150ml),melon (10g), winogrona(10g), jabłko (10g)	Zupa krupnik(200ml) (3,5)(włoszczyzna,ziemniaki,kasza jęczmienna) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlety ziemniaczane (100g)(1,2)(ziemniaki,jaja,mąka pszenna),sos pieczarkowy(1,3)(pieczarki,mąka pszenna,śmietana) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), pomidor(10g),ogórek zielony(10g),jajko gotowane (10g)(2), herbata ziołowa (150ml), arbuż

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