

Jadłospis 08.06.2026 - 12.06.2026

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 08.06.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2% (200ml) (1,3), kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura wiśniowa (5g) herbata z cytryną i iodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),kiwi(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) włoszczyzna ziemniaki) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),ryż z zapiekany z jabłkami i bitą śmietaną(200g))(ryż,jabłka,śmietana) Kompot czarna porzeczka(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kielbaski na gorąco(20g) ketchup (11), paparyka kolorowa(10g) herbata ziołowa (150ml)
Wtorek 09.06.2026	Bułka kajzerka pszenna (25g) z masłem(5g)(1,3) twarożek z łososiem i koperkiem(20g)(3,8)(twarożek łosoś koper),kakao na mleku3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g),truskawki(10g) gruszka(10g)	Zupa koperkowa (200ml) ((włoszczyzna,koper,śmietana,makaron na wywarze wieprzowo-warzywnym) polędwica w sosie pieczeniowym(100g) (1,2)(polędwica,mąka) ziemniaki (150g) (3) bukiet warzyw gotowany na parze (80g) Kompot truskawkowy(150ml)	Maślanka wocowa(150ml)(3)(wyrób własny), kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), truskawki
Środa 10.06.2026	Kasza manna na mleku 3,2%(200ml)(3) rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3),miód akacjowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Zupa szczawiowa z jajkiem (200ml) (2,3,5) szczaw włoszczyzna,ziemniaki, jaja,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), zapiekanka ziemniaczana 200g(ziemniaki,mięso mielone,ser żółty) Kompot wielowocowy (150ml)	Chleb orkiszowy(35g)(1)z masłem(5g)(3),ser żółty(10g),pomidor(10g),kielki(5g) , herbata miętowa(150ml), arbuz(10g)
Czwartek 11.06.2026	Bułka grahamka(35g)(1) z masłem(5g),szynka drobiowa(10g) (1,3),pomidor(20g),ogórek(20g) kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(200ml) (3,5)(pulpa pomidorowa,ryż,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet z fileta z indyka w panierce z sezamem(100g)(2), ziemniaki z koperkiem(150g),surówka coleslav(80g)(kapusta marchewka,kukurydza,majonez) Kompot wiśniowy (150ml)	Gruszka w frużelinie(45g), kawiaraka pszenna (35g)z masłem(5g) herbata z cytryną (150ml)
Piątek 12.06.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2%(3),bułka maślana pszenna(35g) z masłem (5g), herbata z cytryną (150ml),melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa krupnik200ml) (5)(włoszczyzna,kasza jęczmienna,ziemniaki) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) makaron z serem (250g)(makaron,twaróg) kompot wielowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g),z masłem(5g)(1,3)pasta jajeczna(20g)(2,3) herbata z cytryną i miodem(150ml)

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