

Jadłospis 15.06.2026 - 19.06.2026

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 15.06.2026	Bułka kajzerka pszenna (35g)(1) z masłem(5g)(3), twaróg z suszonymi pomidorami(20g)(3),(twaróg, suszone pomidory) kakao z mlekiem 3,2%(150ml), herbata z sokiem(150ml) melon(20g) kiwi(20g), jabłka(20g)	Zupa jarzynowa(200ml) (5)(włoszczyzna,brukselka,fasolka szparagowa,kalafior,brokół,ziemniaki, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),naleśniki z serem i brzoskwiniami(150g) (1,2,3)(mąka pszenna, mleko,jaja,brzoskwinie) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(1,3),szynka wieprzowa(20g),papryka kolorowa(20g), herbata z cytryną(150ml), arbuz
Wtorek 16.06.2026	Platki owsiane na mleku 3,2%(200ml)(1,2,3) rogal pszenny (35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura malinowa(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), truskawki(10g),morele(10g)	Kapuśniak z młodej kapusty (200ml) (1,5)(włoszczyzna,młoda kapusta,ziemniaki) na wywarze drobiowo warzywnym) zrazy w sosie pieczeniowym(100g) (2,)(karczek mielony,jaja,bułka pszenna,cebula) ziemniaki(150g) , marchewka mini gotowana na parze (80g)(1) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt owocowy (150g)(1), kawiarka pszenna (35g)z masłem(5g)(1,3)
Środa 17.06.2026	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) parówki cielęce na ciepło(30g),ketchup(11),kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml) herbata z cytryną (150ml),winogrona (20g), gruszka(20g), nektarynka (20g)	Barszcz czerwony(200ml) (3,5)(włoszczyzna,buraki,ziemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Pyzy z mięsem (150g)(ziemniaki,mięso ,cebula)(wyrób własny) ,kompot czarna porzeczka(150ml)	Chleb graham(35g)z masłem(5g)(1,3),ser żółty(20g),kabanosy(10g), ketchup(11), herbata ziołowa(150ml), jabłka
Czwartek 18.06.2026	Platki orkiszowe na mleku3,2%(200ml) kawiarka pszenna (35g) z masłem(5g) (1), miód lipowy(5g)herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) udka drylowane z kurczaka (100g) ziemniaki z koperkiem(150g),mizeria(80g)(ogórek zielony,śmietana) Kompot wieloowocowy(150ml)	Kisiel owocowy(150ml)kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3)
Piątek 19.06.2026	Bułka wrocławska pszenna (35g) z masłem(5g) (1), ogórek(10g),pomidor(10g),jajko gotowane(10g)(2),kakao na mleku 3,2%(150ml)herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa neapolitańska (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) pulpety rybne w sosie pomidorowym (100g)(1,2,8)(filet z miruny,jaja,pulpa pomidorowa,ziemniaki (150g),ogórek małosolny(wyrób własny) Kompot truskawkowy(150ml)	Bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata owocowa(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 mieszanek 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