

Jadłospis 03.08.2026 - 07.08.2026

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 03.08.2026	Płatki jaglane na mleku 3,2%(200ml) (3) bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitur owocowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),borówka(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym),(włoszczyzna,pulpa pomidorowa,ryż,śmietana), makaron z serem(150g)(makaron,twaróg)(1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kielbaski na gorąco(20g) ketchup(11),paparyka kolorowa(10g) herbata z cytryną (150ml), arbuz
Wtorek 04.08.2026	Bułka wrocławska (35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z suszonymi pomidorami(20g), kawa żbożowa z mlekiem3,2%(150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g) ananas(10g),gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym),polędwica w sosie pieczeniowym(100g)(polędwica,przyprawy) ziemniaki (150g) (1,2,3), warzywa gotowane na parze(80g)(kalafior,brokół,fasolka szparagowa,marchewka) Kompot wieloowocowy (150ml)	Jogurt z truskawkami (wyrób własny)(150g)(3) kawiarka pszenna z masłem(35g)(5g)
Środa 05.08.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2%(200ml)(3),rogal pszenny(35g) z masłem (5g), miód wielokwiatowy(5g), herbata z cytryną i miodem(200ml), gruszka(10g), nektarynka(10g), ananas(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (5)(na wywarze drobiowo- warzywnym)(makaron,włoszczyzna) potrawka z kurczaka(100g) (3,5)(kurczak gotowany,marchewka,kalafior,brokół, brukselka,śmietana) ryż basmatti(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem (5g),ser żółty(5g)(3),kabanos(10g), pomidor(10g), ogórek(10g),herbata ziołowa (150ml), arbuz
Czwartek 06.08.2026	Bułka grahamka (35g) z masłem(5g)(1,3) szynka drobiowa(20g),ogórek(10g),pomidor (10g)kakao na mleku 3,2%(150ml)(3),herbata z cytryną(150ml) truskawki(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa koperkowa(200ml)(3,5)(włoszczyzna,koper, makaron,śmietana)(na wywarze drobiowo- warzywnym),kotlet mielony(100g)(karczek mielony,jaja,bułka pszenna)ziemniaki(150g),mizeria(80g)(ogór ek ,śmietana) kompot truskawkowy(150ml)	Galaretka do picia(150ml)kawiarka pszenna(35g) z masłem (5g) arbuz
Piątek 07.08.2026	Płatki jęczmienne na mleku 3,2%(200ml) (3) chałka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),nutella (5g)(wyrób własny) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),borówka(10g)	Zupa barszcz czerwony(200ml)(3,5)(włoszczyzna,buraki,z iemniaki,śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) paluszki rybne(100g)(wtrób własny)(1,2,8), ziemniaki(150g) surówka z kalarepy(80g)(3)(kalarepa,ogórek zielony,marchewka,jogurt naturalny) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(20g)(2,3)(jaja,majonez) herbata z cytryną (150ml), arbuz

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