

Jadłospis 10.08.2026 - 14.08.2026

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 10.08.2026	Bułka kajzerka pszenna (35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z tuńczykiem(20g)(tuńczyk, twarożek) kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) gruszka(10g), winogrona(10g), banan(10g)	Zupa krupnik(200ml) (3,5)(włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Pampuchy drożdżowe(1,2,3)(wyrób własny) z polewą truskawkową(200g)(3) kompot z czarnej porzeczki(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g)(1,3), wędlina (20g), pomidor(10g), kiełki(5g) herbata z cytryną(150ml), arbuz
Wtorek 11.08.2026	Kasza manna orkiszowa na mleku 3,2%, chałka pszenna (35g), z masłem (5g), konfitura truskawkowa(5g), herbata z cytryną i sokiem (150ml), kiwi (10g), melon(10g), mango (10g)	Zupa krem z letnich warzyw(włoszczyzna, brokuł, cukinia, ziemniaki, śmietana)(200ml)(3,5) (na wywarze warzywnym), kotlet z kalafiora(100g)(kalafior, jaja, bułka) ziemniaki (150g), surówka z marchewki z selerem i jabłkiem(80g), Kompot wisniowy(150ml)	Brzoskwinia w frużelinie(45g) kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g)(1,3) (11), jabłka
Środa 12.08.2026	Bułka wrocławska pszenna(35g)z masłem(5g)(3)szynka drobiowa(10g)pomidor(20g), ogórek(20g), kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml), herbata z cytryną i sokiem (150ml), banan (10g), winogrono (10g), morela (10g)	Zupa ziemniaczana(200ml)(na wywarze wieprzowo-warzywnym)(włoszczyzna, ziemniaki, kiełbasa), kurczak w sosie curry(100g)(kurczak, curry, śmietana) makaron razowy(150g)ogórek małosolny(60g)kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy z dynią(35g)(1) z masłem(5g)(3), ser żółty(20g), kabanosy(20g), ogórek w słupkach(10g) herbata z cytryną i miodem (150ml), pomarańcza
Czwartek 13.08.2026	Płatki orkiszowe na mleku 3,2%(200ml) rogal maślany(35g)(1), z masłem (5g)(3), miód(5g), herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa ryżowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna, ryż) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(kotlet mięsno-warzywny(100g) (1,2)(karczek, jaja, cukinia, marchewka), ziemniaki(150g), sałata ze śmietaną (80g) kompot śliwkowy (150ml)	Kisiel owocowy(150g), kawiarka pszenna(35g)(1)z masłem(5g)(3), ananas
Piątek 14.08.2026	Bułka grahamka (35g)(1), z masłem (5g)(3), serek kozi ze szczypiorem (10g)pomidor(20g)herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), nektarynka (10g)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (200ml) (5)(włoszczyzna, kapusta, biała, ziemniaki) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet jajeczny(100g)(1,2), ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z białej rzodchwi(80g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Ciasto drożdżowe z jabłkami(45g)(1,2,3)(mąka, drożdże, jaja, mleko, jabłka)(wyrób własny), sok owocowy (250ml)

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