

Jadłospis 17.08.2026 - 21.08.2026

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 17.08.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2%(200ml)(3), bułka masłana pszenna (35g) z masłem(5g)(1,3) konfitura truskawkowa(10g) herbata z cytryną i miodem(150ml) nektarynka(10g), morela(10g), kiwi(10g)	Zupa z fasolką szparagową (200ml) (3,5)(włoszczyzna, ziemniaki, fasola szparagowa, śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym), ryż paraboliczny z polewą owocową(200g)(3)(ryż, jogurt bałkański, owoce) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) kielbaski na gorąco(20g) ogórek zielony(20g), herbata owocowa (150ml), arbuz
Wtorek 18.08.2026	Bułka kajzerka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorem(20g)(3)(twarożek, rzodkiewka, szczypior) kakao na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), truskawki(10g), gruszka(10g)	Zupa szczawiowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna, szczaw, ziemniaki, jajka, śmietana) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) spaghetti (200g)(1,2)(makaron pszenny, mięso mielone, pulpa pomidorowa) Kompot czarna porzeczka (150ml)	Gruszka w frużelinie(45g)(gruszka, budyń), kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3)
Środa 19.08.2026	Płatki ryżowe na mleku 3,2% (200ml) (1,3), rogal maślany pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3), miód wieloowocowy(5g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g), kiwi(10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna, kalafior, ziemniaki śmietana) (na wywarze warzywnym), kotlet z cukinii(100g)(cukinia, jajka), ziemniaki(150g), surówka coleslaw(kpusta, marchewka, kukurydza, majonez)(3) Kompot wiśniowy (150ml)	Bułka wrocławska pszenna(35g) z masłem(5g)(3), pomidor(20g), ogórek(20g), jajko gotowane(10g)(2), rzodkiewka(10g) herbata z cytryną(150ml), jabłko
Czwartek 20.08.2026	Bułka grahamka(35g) z masłem (5g), szynka drobiowa(20g), ogórek(20g), pomidor(20g) kawa zbozowa na mleku 3,2%(150ml) herbata z cytryną (150ml), melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zacierka na rosole(na wywarze drobiowo-warzywnym)(włoszczyzna, zacierka pszenna)(1,2), kotlet bałkański(100g)(mięso, mielone z karczku, jajka, ryż)(2), ziemniaki(150g), mizeria(80g)(3)(ogórek, śmietana), kompot wieloowocowy(150ml)	Kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g)(3), deser z nasion chija(45g)(jogurt naturalny, nasiona chija)
Piątek 21.08.2026	Płatki kukurydziane na mleku 3,2%(200ml)(3) chałka (30g) z masłem(5g) (1,3), herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Zupa wiejska(200ml) (5)(włoszczyzna, ziemniaki, makaron pszenny, kielbasa) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane z sosem czosnkowym(200g)(1,2,3)(ziemniaki, jajka, mąka pszenna, jogurt naturalny, czosnek) Kompot śliwkowy (150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g)(3), twarożek z łososiem koperkiem(20g)(8)(łosoś, twarożek, koper) herbata miętowa(150ml), gruszka

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