

Jadłospis 31.08.2026 - 04.09.2026

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1. emniaki,kie

Jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050 kcal.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 31.08.2026	Płatki jęczmienne na mleku 3,2%(200ml) (3) bułka maślana pszenna(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura truskawkowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),jabłko(10g)	Zupa ogórkowa (200ml)(3,5)(włoszczyzna,ogórki kiszzone,ziemniaki,śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym),naleśniki z serem(200g) (1,3)(mleko,mąka pszenna,mąka orkiszowa,twaróg) Kompot wielowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem(5g) (1,3) kielbaski na gorąco(10g),ketchup(11) herbata z cytryną (150ml), arbuz
wtorek 01.09.2026	Bułka kajzerka pszenna z sezamem (30g) z masłem(5g)(1,3) twarożek z rzodkiewką i szczypiorem (20g(twarożek,rzodkiewka,szczypior) ,kakao na mleku 3,2%(150ml)(3),herbata z cytryną(150ml)gruszka(10g), kiwi(10g),mango(10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (1,5)(włoszczyzna,kalafior,ziemniaki, śmietana)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) polędwiczki z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych i sezamie(100g) (1,2)(polędwiczki z kurczaka,jaja,płatki kukurydziane,sezam) ziemniaki z koperkiem(150g) marchewka z groszkiem(80g)(3) Kompot wiśniowy(150ml)	Kisiel owocowy(150g)(3) kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g),brzoskwinia
Sroda 02.09.2026	Kasza orkiszowa z bananem na mleku 3,2%(200ml)(3) rogal pszenny(35g) z masłem(5g) (1,3),miód (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) jabłko(10g),winogrono czerwone(10g),melon(10g)	Zupa szczawiowa(200ml)(włoszczyzna,ziemniaki, szczaw,jaja)(2,3,5)(na wywarze warzywnym), pulpeciki z soczewicy w sosie curry120g(2)(soczewica,jaja,pieczarki,curry, ryż paraboliczny(60g),fasolka szparagowa gotowana(80g) kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem (35g)(1)z masłem(5),pasta z halibuta(20g)(2,3,8)(halibut wędzony,ogórek kiszony,szczypior,majonez) herbata z cytryną i miodem(150ml),nektarynka
Czwartek 03.09.2026	Bułka grahamka(35g), z masłem (5g),szynka drobiowa(20g),ogórek zielony(10g)kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml) ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), brzoskwinia (10g),borówka(10g), ananas(10g)	Zupa brokułowa(200ml) (3,5)(włoszczyzna,brokuly,ziemniaki, śmietana) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gulasz wołowy(100g)(1)(wołowina,mąka pszenna),makaron pełnoziarnisty(150g) surówka z czerwonych buraków(80g)(buraki,cebula,olej) Kompot wiśniowy(150ml)	Mus owocowo-warzywny, kawiarka pszenna (35g)(1) z masłem (5g)(3),herbata z cytryną (150ml), gruszka
Piątek 04.09.2026	Płatki owsiane na mleku 3,2%(150ml) (1,3), rogal pszenny (35g), z masłem (5g), ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), brzoskwinia (10g), mango(10g), kiwi (10g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym(200ml) (3,5)(włoszczyzna,kapusta seler pietruszaka korzeń,kalafior,ziemniaki,śmietana (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryba z pieca(100g)(1,2,8),ziemniaki z koperkiem (150g),surówka z kalarepy(80g)(3)(kalarepa,marchewka, ogórek zielony,jogurt) Kompot jabłkowy(150ml)	Deser z naasionami chia i musem truskawkowym(60g)(3)(jogurt bałkański,nasiona chia, truskawki)kawiarka pszenna(35g)(1)jabłka

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