

Jadłospis 28.09.2026 - 02.10.2026

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 28.09.2026	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) , chałka pszenna (35g), z masłem (5g), herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), ananas (10g)	Zupa kalafiorowa(200ml)(włoszczyzna,ziemniaki, kalafior,śmietana) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) makaron z serem(250g)(makaron pszenny,twaróg)(3,) kompot owocowy(150ml)	Chleb pszenno żytni(35g) z masłem(5g),wędlina(20g),pomidor (10g),ogórek zielony(10g) herbata z cytryną i miodem(150ml),nektarynka
Wtorek 29.09.2026	Bułka wrocławska (35g), z masłem (5g), twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g), kakao na mleku 2% (150ml)(3)herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), śliwka(10g), ananas (10g)	Zacierka na rosole(200ml)(5)(włoszczyzna,zacierka) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet bałkański(100g)(1,2)(karczek mielony,ryż,jaja), ziemniaki (150g),surówka coleslav(80g)(kapusta włoska,marchewka,kukurydza,majonez) kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt naturalny(100ml), kawiarka pszenna(35g) z masłem(5g),kiwi
Sroda 30.09.2026	Płatki orkiszowe na mleku 2%(200ml) rogal maślany pszenny (35g), z masłem (5g), miód akacjowy(5g)herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g),brzoskwinia (10g)	Zupa krem z zielonego groszku(200ml)(3,5)(włoszczyzna,groszek zielony, ziemniaki,śmietana)(na wywarze warzywnym), ravioli z soczewica i papryką sosem pomidorowym(250g)(mąka pszenna,jaja,soczewica czerwona,papryka,pulpa pomidorowa,śmietana)kompot wisniowy(150ml)	Ciasto drożdżowe z czarną porzeczką (45g)(1,2,3)(wyrób własny)(mleko,drożdże,maka pszenna,czarna porzeczka)herbata owocowa(150ml),jabłka
Czwartek 01.10.2026	Bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3),parówka drobiowa(20g),ketchup(11)ogórek zielony(20g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Barszcz czerwony(200ml)(włoszczyzna,buraki, śmietana) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym)(150g) kurczak w sosie curry(120g)(3)(piersi z kurczaka,curry,śmietana),ryż paraboliczny(60g),kompot wielooowocowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g)(1)z masłem(5g)(3),ser żółty(20g)(3),kechup(11)ogórek zielony(20g)herbata z cytryną(150ml)
Piątek 02.10.2026	Płatki jęczmienne na mleku 2%(200ml)(3), chleb pszenno- żytni(35g) z masłem(5g) (1,3),twarożek z tuńczykiem(20g)(twarożek,tuńczyk) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa krupnik(200ml) (5)(włoszczyzna,kasza jęczmienna,ziemniaki) (na wywarze drobiowo-warzywnym) placki ziemniaczane z sosem śmietanowo- jogurtowym (200g)(1,2,3)(ziemniaki,mąka pszenna,jaja,jogurt,śmietana) kompot jabłkowy(150ml)	Kawiarka pszenna (35g)(1) z masłem(5g)(3),deser z nasionami chia(60g)

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