

JADŁOSPIS W DNIACH 08.09. 2025 - 12.09.2025r.

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat 1400kcal

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
08.09.2025r. Poniedziałek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Twarożek20g Ogórek zielony20g ketchup Herbata z cytryną150ml (1,7)	Zupa grochowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, groch łuskany, ziemniaki) Racuchy z jabłkiem i bananem 2 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany100g Chrupki pałki 3 szt. Herbata malinowa125ml (7)
09.09.2025r. Wtorek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica z piersi kurczaka20g Pomidor20g Kakao150ml (1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, ziemniaki, pietruszką,) Makaron z warzywami130g z sosem śmietanowo-czosnkowym Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Wafel Grzesiek Śliwka 1szt. Kawa inka na mleku125ml (1,7)
10.09.2025r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Pomidor20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Barszcz czerwony250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, cebula) Śmietana18% Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 50/80g Ziemniaki100g Sur. z białej rzodkiewki 50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe Jabłko 1 szt. Herbata owocowa125ml (1,3,7)
11.09.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa wieprzowa20g Papryka czerwona20g Kawa inka na mleku150ml (1,3,7)	Róśl z makaronem 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, cebula, pietruszka, marchew) Podudzie z kurczaka1 szt. Ziemniaki100g Sur. Colesław 50g Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Ciasto czekoladowe40g Banan100g Mleko125ml (1,3,7,8)
12.09.2025r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,3,4,7)	Zupa ziemniaczana250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(seler, por, pietruszką, marchewką, ziemniaki) Śmietana50g Spaghetti bolognese100/130g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany150g Żurawina Herbata malinowa125ml (7)

Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (9), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina 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.Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3.Jajka i produkty pochodne,
- 4.Ryby i produkty pochodne,
- 5.Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6.Soja i produkty pochodne,
- 7.Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8.Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),
- 9.Seler i produkty pochodne,
- 10.Musztarda, gorczyca i produkty pochodne,
- 11.Ziarna sezamu i produkty pochodne,
- 12.Dwutlenek siarki (siarczany, E 220 — E 227) stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 50 mg/l dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub przygotowane do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
- 13.Łubin i produkty pochodne
- 14.Mięczaki i produkty pochodne,