

JADŁOSPIS W DNIACH 22.09. 2025 - 26.09.2025r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
22.09.2025r. Poniedziałek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka z szynki 1 szt.Ketchup Papryka czerwona20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka) Śmietana18% Makaron z twarogiem130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 125ml Jabłko1 szt. Herbata malinowa125ml (7)
23.09.2025r. Wtorek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa20g Ogórek zielony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa kalafiorowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, ziemniaki, pietruszka, kalafior) Śmietana18% Kotlet mielony z dorsza smażony w piecu konwekcyjnym.50g Ziemniaki100g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,4,7,9)	Wafel knoppers Śliwka 1 szt. Kakao125ml (7)
24.09.2025r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Pomidor20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Zupa fasolowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, fasolka Jaś drobny, cebula, ziemniaki) Ryż zapiekany z jabłkiem 130g Kompot wieloowocowy150ml (1,7,9)	Herbatniki Mleko czekoladowe ze słomką200ml Rodzynki (1,7)
25.09.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta jajeczna20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,3,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, cebula, pietruszka, marchew, ziemniaki) Potrawka z kurczaka130g Ziemniaki100g Sur. z czerwonej kapusty50g Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Babka cytrynowa40g Banan1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
26.09.2025r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Pomidor, szczypiorek20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa ziemniaczana250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, marchewka, ziemniaki) Śmietana18% Jajko sadzone1 szt. Ziemniaki100g Mizeria50g Jogurt naturalny Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt na deser125g Gruszka1 szt. 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,