

JADŁOSPIS W DNIACH 29.09.2025 – 03.10.2025r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
29.09.2025r. Poniedziałek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Paszтет drobiowy20g Ogórek zielony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Barszcz ukraiński 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, burak ćwikłowy, fasolka Jaś, ziemniaki) Śmietana18% Racuchy z jabłkiem i bananem 2 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 150g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Herbata malinowa125ml (7)
30.09.2025r. Wtorek	Chąłka pszenna35g Masło7g Dżem truskawkowy20g Marchewka do pochrupania20g Płatki kukurydziane na mleku150ml Herbata malinowa125ml (1,7)	Zupa rosółowa z ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka) Gulasz z mięsa wieprzowego130g Kasza jeczienna100g Ogórek kiszony50g Kompot truskawkowy150ml (1,7,9)	Serek truskawkowy100g Śliwka 1 szt. Herbata owocowa125ml (7)
01.10.2025r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Pomidor, rzodkiewka20g Kakao150ml (1,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, kiszona kapusta, cebula, ziemniaki) Podudzie kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym Ziemniaki100g Sur. marchewka z groszkiem50g Kompot wieloowocowy150ml (1,7,9)	Kulki serowe Banan 100g Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
02.10.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Papryka czerwona20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa z fasolką szparagową250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, cebula, pietruszka, marchew, ziemniaki) Śmietana18% Spaghetti bolognese100/130 Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Wafel knoppers Jabłko 1 szt. Mleko125ml (1,3,7)
03.10.2025r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,3,4,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, szczaw, marchewka, ziemniaki) Śmietana18% Kluski śląskie z cebulką 5 szt. Sur. Colesław 50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt na deser125g Gruszka1 szt. Herbata owocowa125ml (7)

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie.

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,