

JADŁOSPIS W DNIACH 06.10. 2025 – 10.10.2025r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
06.10.2025r. Poniedziałek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka z szynki Ketchup Ogórek kiszony20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Barszcz biały z jajkiem250ml na wywarze wieprzowo - warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) Śmietana18% Naleśnik z białym serem 1 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 150g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Rodzynki Herbata malinowa125ml (7)
07.10.2025r. Wtorek	Chąłka pszenna35g Masło7g Dżem wiśniowy20g Marchewka do pochrupania20g Płatki miodokółka na mleku150ml Herbata owocowa125ml (1,7)	Zupa wiejska 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka) Kotlet mielony z dorsza50g smażony w piecu konwekcyjno parowym Ziemniaki100g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,4,7,9)	Jogurt na deser 125g Gruszka1 szt. Herbata owocowa125ml (7)
08.10.2025r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Pomidor, szczypiorek20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Zupa ogórkowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, ziemniaki) Kotlet pożarski50g pieczony w piecu konwekcyjnym- parowy Kasza bulgur100g Sur. marchewka z anasem50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe Jabłko 1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
09.10.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Papryka czerwona20g Kakao150ml (1,7)	Zupa brukselkowa ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, cebula, pietruszka, marchew, brukselka) Śmietana18% Placki Ala pizza 2 szt. Sos czosnkowy/ketchup Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Babka cytrynowa40g Banan 100 g Mleko125ml (1,3,7)
10.10.2025r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa wieprzowa szynkowa20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, cebula, marchewka) Śmietana18% Pierogi ruskie 3 szt. Sur. Colesław 50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany Śliwka1 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,