

JADŁOSPIS W DNIACH 03.11. 2025 – 07.11.2025r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
03.11.2025r. Poniedziałek	Rogal pszenny40g Masło7g Dżem wiśniowy20g Płatki kukurydziane na mleku150ml Marchewka do pochrupania Herbata owocowa 150ml (1,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml na wywarze wieprzowo - warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) Racuchy z jabłkiem i bananem2 szt. Kompot 150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 150g Chrupki pałki kukurydziane3 szt. Herbata czarna porzeczka125ml (7)
04.11.2025r. Wtorek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku 150ml (1, 7)	Zupa kalafiorowa250ml na wywarze wieprzowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) Śmietana18% Kotlet mielony z dorsza smażony w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki100g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,4,7,9)	Jogurt na deser125ml Mandarynka1 szt. Herbata malinowa125ml (7)
05.11.2025r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Pomidor20 g Herbata malinowa150ml (1,7)	Zupa ogórkowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula) Śmietana18% Pulpet w sosie pomidorowym50/80g Ziemniaki100g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulka serowa Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
06.11.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Ogórek zielony20g Kawa inka na mleku150ml (1,6,7)	Barszcz czerwony 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, cebula, pietruszka, marchew, burak ćwikłowy) Śmietana18% Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki100g Fasolka szparagowa50g Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Babka cytrynowa40g Banan 100 g Kakao125ml (1,3,7)
07.11.2025r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Paszтет drobiowy20g Ogórek kiszony20g Kakao 150ml (1,7)	Zupa rosółowa z ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, cebula, marchewka) Gulasz z szynki wieprzowej130g Kasza jęczmienna100g Sur. z czerwonej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,7,9)	Serek homognizowany100g Gruszka1 szt. Herbata malinowa125ml (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,