

JADŁOSPIS W DNIACH 12.01 – 16.01.2026r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
12.01.2026r. Poniedziałek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka z cielęciny1 szt. Ketchup Ogórek kiszony20g Herbata owocowa125ml (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, pietruszką, cebulą)Śmietana18% Makaron z twarogiem130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy120g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Rodzynki Herbata owocowa125ml (7)
13.01.2026r. Wtorek	Chia35g Masło7g Dżem truskawkowy20g Płatki kukurydziane na mleku150ml Marchewka do pochrupania20g Herbata malinowa125ml (1,3,7)	Zupa brokułowa 250ml na wywarze drobiowo- wieprzowym(marchew, brokuł, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula)Śmietana18% Pieczone ziemniaki100g w piecu konwekcyjno- parowym Jajko sadzone Fasolka szparagowa50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Herbatniki50g Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
14.01.2026r. Środa	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kielbasa szynkowa wieprzowa20g Papryka czerwona20g Kakao150ml (1,7)	Zupa ogórkowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, cebula, pietruszka, ziemniaki)Śmietana18% Pulpet 50g w sosie pomidorowym80g Ziemniaki100g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe Banan100g Mleko125ml (1,3,7)
15.01.2026r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka drobiowa20g Ogórek zielony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa wiejska250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula) Kotlet mielony50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Kasza bulgur100g Sur. z buraczków50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany140g Mandarynka1 szt. Herbata owocowa125ml (7)
16.01.2026r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Pomidor20g Kakao150ml (1,3,4,7)	Zupa ziemniaczana250ml na wywarze drobiowo- warzywnym.(marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki) Śmietana18% Pierogi ruskie3 szt. Sur. z białej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy125g Jabłko1 szt. Herbata malinowa125ml (1,7)

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,