

JADŁOSPIS W DNIACH 15.12.2025 – 19.12.2025r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
15.12.2025r. Poniedziałek	Rogal pszenny35g Masło7g Dżem truskawkowy20g Płatki śniadaniowe na mleku150g Marchewka do pochrupania20g Herbata owocowa125ml (1,3,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo - warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula) Spaghetti bolognese100/130g Kompot wieloowocowy 150ml (1,9)	Jogurt na deser125ml Mandarynka 1 szt. Herbata malina125ml (7)
16.12.2025r. Wtorek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Zupa wiejska250ml na wywarze mięsno-warzywnym(marchew, por, seler, cebula, pietruszka, ziemniaki) Kotlet mielony z dorsza50g smażony w piecu konwekcyjno-parowym Ziemniaki100g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,4,7,9)	Wafel Grzesiek Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,7)
17.12.2025r. Środa	Chleb pszenny, Chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa wieprzowa20g Pomidor20g Kakao150ml (1,6,7)	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą250ml na wywarze wieprzowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula) Śmietana18% Kotlet mielony wieprzowy50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki100g Sur, z kiszonego ogórka50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Herbatniki 50g Gruszka1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,7)
18.12.2025r. Czwartek	Chleb pszenny, Chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Papryka czerwona20g Kakao150ml (1,7)	Zupa zabelana z fasolką szparagową 250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, cebula, marchewka, fasolka szparagowa) Śmietana 18% Pierogi ruskie z cebulką 3 szt. Sur. z białej kapusty50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Wafel Grzesiek Banan 100 g Mleko125ml (1,3,7)
19.12.2025r. Piątek	Chleb pszenny Chleb żytni35g Masło7g Pasta z jaj 20g Ogórek kiszony20g Herbata z cytryną150ml (1,3,7)	Zupa rosółowa z ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (seler, por, pietruszka, cebula, marchewka) Makaron z białym serem130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany100g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Rodzynki 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,