

JADŁOSPIS W DNIACH 19.01 – 23.01.2026r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
19.01.2026r. Poniedziałek	Bułka pszenna50g Masło7 Twarożek20g Miód Ogórek zielony20g Herbata owocowa125ml (1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, cebula, pietruszka) Ryz zapiekany z jabłkiem130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Deser Monte 150g Rodzynki Herbata owocowa125ml (7)
20.01.2026r. Wtorek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kielbasa szynkowa wieprzowa20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,3,7)	Zupa z fasolką szparagową250ml na wywarze drobiowo- wieprzowym (marchew, fasolka szparagowa, seler, pietruszka, ziemniaki) Śmietana18% Ziemniaki100g Paluszki rybne 3 szt. smażone w piecu konwekcyjno- parowym Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,4,7,9)	Herbatniki50g Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,3,7)
21.01.2026r. Środa	Rogal pszenny35g Masło7g Dżem wiśniowy20g Marchewka20g Płatki miodokółka na mleku150ml Herbata owocowa125ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem250ml na wywarze drobiowo- warzywny(marchew, por, seler, cebula, pietruszka, szczaw, ziemniaki) Śmietana18% Kotlet z piersi kurczaka50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki100g Sur. z czerwonej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe Banan100g Mleko125ml (1,3,7)
22.01.2026r. Czwartek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Ogórek zielony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Rosół z makaronem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, pietruszka ,cebula) Podudzie kurczaka50g pieczone w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki100g Sur. marchewka z groszkiem50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Babka cytrynowa40g Mandarynka1 szt. Herbata owocowa125ml (1,3,7)
23.01.2026r. Piątek	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Pomidor20g Kakao150ml (1,3,4,7)	Barszcz czerwony250ml na wywarze drobiowo- warzywnym.(marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki) Śmietana18% Makaron z sosem truskawkowo- jogurtowym100/80g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy125g Chrupki kukurydziane pałki3 szt. Herbata malinowa125ml (1,7)

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,