

JADŁOSPIS W DNIACH 09.03-13.03.2026r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 09.03.2026r.	Bułka pszenna z kruszonką40g Masło 7g Dżem truskawkowy 20g Marchewka20g Płatki kukurydziane na mleku150ml Herbata z cytryną150ml (1,3,7)	Zupa grochowa250ml na wywarze wieprzowo – warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki, groch połówki) Makaron z białym serem130szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Wafel Grzesiek Rodzynki Herbata malinowa125ml (1,7)
Wtorek 10.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło 7g Szynka z piersi kurczaka20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Barszcz czerwony250ml(marchew, por, seler, pietruszka, burak ćwikłowy, ziemniaki) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Kluski śląskie z cebulką 3 szt. Sur. z czerwonej kapusty50g Kompot wiśniowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 120g Mandarynka1 szt. Herbata owocowa125ml (7)
Środa 11.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Serek śmietankowy20g Ogórek zielony, szczypiorek20g Herbata malinowa 150ml (1,7)	Zupa ziemniaczana250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) na wywarze drobiowo-warzywnym. Śmietana18% Spaghetti bolognese100/130g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt truskawkowy 120g Jabłko1szt. Herbata czarna porzeczkowa125ml (7)
Czwartek 12.03.2026r.	Bułka pszenna50g Masło7g Kiełbasa szynkowa20g Pomidor, sałata lodowa20g Kakao150ml (1,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem250ml (marchew, por, seler, ziemniaki, pietruszka, cebula, szczaw) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Bułka na parze2szt.z sosem jogurtowo- waniliowym45g Kompot śliwkowy150ml (1,3,7,9)	Ciasto czekoladowo-orzechowe40g Banan100g Mleko125ml (1,3,7,8)
Piątek 13.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Papryka czerwona20g Kakao150ml (1,3,4,7)	Zupa rosółowa z ryżem 250ml (marchew, ziemniaki, por, seler, pietruszka, cebula) na wywarze drobiowo - warzywnym Kotlet pożarski50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Kasza bulgur 100g Sur. z buraczków50g Kompot truskawkowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy 150g Kiwi 1szt. 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,