

JADŁOSPIS W DNIACH 16.03-20.03.2026r.

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 16.03.2026r.	Bułka mała zwykła35g Masło7g Ser żółty20g Ogórek kiszony20g Herbata z cytryną150g (1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki) Racuchy z jabłkiem i bananem2 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 120g Chrupki pałki kukurydziane3 szt. Herbata owocowa125ml (7)
Wtorek 17.03.2026r.	Chąłka pszenna35g Masło7g Dżem wiśniowy20g Marchewka20g Płatki miodokółka na mleku150ml Herbata malinowa150ml (1,7)	Zupa wiejska250ml (marchew, por, seler, koperek, pietruszką, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Kotlet mielony z dorsza50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki50g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Wafel knoppers Jabłko1 szt. Herbata czarna porzeczkowa125ml (7)
Środa 18.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa wieprzowa20g Pomidor20g Herbata owocowa150ml (1,7)	Zupa ogórkowa250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ogórek kiszony, ziemniaki) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Makaron z sosem jogurtowo- truskawkowym100/80g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe1 szt. Mleko125ml Mandarynka1 szt. (1,3,7)
Czwartek 19.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Ogórek zielony20g Kakao150ml (1,7)	Zupa kalafiorowa250ml (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, kalafior) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, por, seler, pietruszka) Ryż paraboliczny100g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Babka czekoladowo- waniliowa 1 szt. Banan 100g Kakao125ml (1,3,7)
Piątek 20.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta 20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml (1,3,4,7)	Rosół z makaronem250ml (marchew, por, seler, pietruszka)na wywarze wieprzowo- warzywnym Podudzie kurczaka1 szt. Ziemniaki100g Sur. marchewka z groszkiem50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy120g Chrupki kukurydziane pałki3 szt. Żurawina Herbata truskawkowa125ml (7)

Zastrzegamy 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,