

JADŁOSPIS W DNIACH 23.03-27.03.2026r.

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 23.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Paszтет drobiowy20g Papryka czerwona20g Kawa inka na mleku150g (1,7)	Zupa jarzynowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki, kalafior, brukselka, groszek, fasolka) Śmietana18% Kotlet siekany 50g smażony w piecu konwekcyjnym Ziemniaki50g Sur. buraczki50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 120g Chrupki pałki kukurydziane3 szt. Herbata malinowa125ml (7)
Wtorek 24.03.2026r.	Chleb pszenny, Chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,7)	Barszcz czerwony250ml (marchew, por, seler, ziemniaki, pietruszka, cebula, burak ćwikłowy) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Makaron z warzywami130g(groszek, kukurydza, brokuł, marchew) Z sosem jogurtowo- czosnkowym Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Herbatniki50g Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,7)
Środa 25.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Twarożek20g Pomidor20g Herbata owocowa150ml (1,7)	Zupa koperkowa 250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) na wywarze drobiowo- warzywnym Śmietana18% Kotlet mielony50g wieprzowy smażony w piecu konwekcyjnym Kasza bulgur100g Sur. ogórek kiszony50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Kulki serowe1 szt. Mleko125ml Mandarynka1 szt. (1,3,7)
Czwartek 26.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Ogórek zielony, sałata masłowa20g Kakao150ml (1,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem250ml (marchew, por, seler, pietruszka, cebula) na wywarze drobiowo- warzywnym Spaghetti bolognese100/130g (marchewka, pomidor, cebula) Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Ciasto czekoladowo- orzechowe40g Banan 100g Kawa inka na mleku125ml (1,3,7,8)
Piątek 27.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml (1,3,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty250ml (marchew, por, seler, pietruszka, kapusta biała)na wywarze wieprzowo- warzywnym Naleśnik z serem 1 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy120g Żurawina Herbata malinowa125ml (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,