

## JADŁOSPIS W DNIACH 30.03-03.04.2026r.

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 30.03.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka z cielęciny na ciepło1 szt. Ketchup Papryka czerwona20g Kawa inka na mleku150ml (1, 7)	Zupa pomidorowa z makaronem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, cebula)Śmietana18% Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 120g Herbata malinowa125ml (7)
Wtorek 31.03.2026r.	Chąłka pszenna35g Masło7g Dżem truskawkowy20g Płatki kulki czekoladowe na mleku150ml Marchewka do pochrupania Herbata malinowa150g (1,7)	Zupa kalafiorowa250ml(marchew, por, seler, koperek, pietruszka, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Paluszki rybne3 szt. smażone w piecu konwekcyjnym Ziemniaki100g Sur. Colesław50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,4,7,9)	Herbatniki50g Jabłko1 szt. Kawa inka na mleku125ml (1,7)
Środa 01.04.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szyńka z piersi kurczaka20g Pomidor20g Kakao150ml (1,7)	Żurek z jajkiem i kielbasą 250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) na wywarze wieprzowo- warzywnym Śmietana18% Makaron z białym serem13g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy125g Herbata owocowa125ml Banan100g (7)
Czwartek 02.04.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Polędwica drobiowa20g Ogórek zielony, sałata masłowa20g Kakao150ml (1,7)	Zupa rosółowa z ryżem250ml (marchew, por, seler, pietruszka, cebula) na wywarze drobiowo- warzywnym Podudzie kurczaka1 szt. smażone w piecu konwekcyjnym Ziemniaki100g Sur. buraczki50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Wafel knoppers Mandarynka 1szt. Herbata owocowa125ml (7)
Piątek 03.04.2026r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Ogórek kiszony20g Herbata z czarnej porzeczki150ml (1,3,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml (marchew, por, seler, pietruszka)na wywarze wieprzowo- warzywnym Jajko sadzone1 szt. Ziemniaki100g Sur. fasolka szparagowa50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Deser monte150g Żurawina Herbata owocowa125ml (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,