

PHU „Oleńka „, sp. jawna  
Antonina Kopała Wdowiak , Jarosław Giszter  
ul Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila”6

59-700 Bolesławiec

NIP 612-001-01-45

## Przedszkole

### Jadłospis ważny od 01.III.2026 r. - do 15.III.2026 r.

Poniedziałek 02.III.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy z słonecznikiem 20g(3b,3a ), serek Almette 5g (2), Parówka 100 g ,Ketchup 10 g, Herbata z melisą 200ml ( )
Zupa + Deser	Zupa Pomidorowa z ryżem 200 ml (1,2 ), <b>Mandarynka</b>
Obiad	Makaron z serem ( kokardki lub świderki ) 200 g ( 3a ,4, 2 ), Kompot owocowy 200 ml
Wtorek 03.III.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni (3a,3b), chleb razowy (3b,3a) Poledwica drobiowa 20 g, Ser żółty 20g (2), Masło 5 g (2), Kalarepa do chrupania 20 g. Kawa Inka z mlekiem 200 ml. (2)
Zupa + Deser	Rosół z makaronem 250 ml.(1,3a,4), <b>Jabłko</b>
Obiad	Udko pieczone 100 g, Ziemniaki 90 g, Marchewka z groszkiem 50g (2 ), Kompot owocowy 200 ml.
Środa 04.III.2026 r.	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 200 ml (2, ), Chałka 50 g.(3a,4) , Nutella 20 g, Marchewka do chrupania
Zupa + Deser	Zupa jarzynowa 250 ml.(1,2 ) Chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), <b>Banan 60 g</b>
Obiad	Bitki ze schabu w sosie własnym 80 g ( 3a),Kasza jęczmienna 100 g, Ogórek kiszony 80 g, (2), Kompot owocowy 200 ml

<b>Czwartek 05.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy 20g (3a,3b), Serek Almette 5 g (2), Jajko gotowane 20 g (4,2,5), masło 5 g (2), Sałata masłowa (1 liść), Ogórek zielony 10 g, Herbata z cytryną 200 ml
Zupa + Deser	Zupa Brokułowa z warzywami 250 ml.(1,2), <b>Ciasto z brzoskwinia (4,3a)</b>
Obiad	Zapiekanka Penne z mielonym mięsem, z żółtym serem i pomidorkami, z sosem czosnkowym 200 g (2,3a,4), Kompot owocowy 200 ml.
<b>Piątek 06.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g.(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2), Żółty ser 10 g (2), Kiełbasa Szynkowa 20 g ( ), Pomidor 5g, Kakao z mlekiem 200 ml (2).
Zupa + Deser	Kapuśniak 250 ml. (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), <b>Pomarańcz 50 g</b>
Obiad	Paluszki rybne z 80 g (3a,4,7), Ryż jaśminowy biały 90 g. Sałatka z marchewki z jabłkiem 50 g. Kompot owocowy 200 ml
<b>Poniedziałek 09.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Mleczna Zupa zacierkowa 200 ml (2,3a,4), Bułka słodka z dżemem 50 g. (3a,4), Marchewka do chrupania
Zupa + Deser	Zupa ogórkowa 250g (1,2), Chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), <b>Jabłko</b>
Obiad	Gulasz wieprzowy 200 g (2,3a), Kasza jęczmienna (3c) 90 g, Ogórek kiszony 60g, Kompot owocowy 200 ml.
<b>Wtorek 10.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy z słonecznikiem 20g(3b,3a), Ser żółty 20 g (2), Polędwica z indyka 20 g, Pomidor 20 g. Kawa Inka z mlekiem 200ml (2)
Zupa + Deser	Zupa Ryżowa 250 ml.(1,), <b>Banan</b>
Obiad	Kotlet mielony 100 g (4,3a), Ziemniaki 100 g, Buraczki z cebulką 50g ( ), Kompot owocowy 200 ml.

<b>Środa 11.III.2026 r</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), Masło 5g (2), Serek Almette 5 g (2), Paszтет wieprzowy ze szczypiorkiem 30 g (2,4,5), Sałata masłowa 1 liść, Kakao z mlekiem 200 ml (2,)
Zupa + Deser	Zupa Jarzynowa 250g(1,3a), chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b), <b>Mandarynka</b>
Obiad	Naleśniki z jabłkami lub z serem 200 g (1,2,3a,4) Kompot owocowy 200 ml
<b>Czwartek 12.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g.(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), Masło 5g (2), Sałatka jarzynowa 30 g,(4,2) Ogórek zielony krojony w słupki 20 g, Herbata owocowa z dzikiej róży 200 ml
Zupa + Deser	Zupa Grochowa 250g (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) <b>Galaretka owocowa 200 ml</b>
Obiad	Łazanki z kapustą i mięskiem 200 g (3a,4) Kompot owocowy 200 ml.
<b>Piątek 13.III.2026 r.</b>	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g.(3a,3b), Chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2), serek Almette 5 g (2), Kiełbasa krakowska 20 g ( ), Szczypiorek 10 g, Herbatka z cytryną 200 ml.
Zupa + Deser	Barszcz ukraiński 250 ml. (1,2), chleb pszenno-żytni 20g (3a,3b), <b>Jogurt owocowy 200 ml. (2)</b>
Obiad	Pulpeciki rybne 100 g (4,3a) Ryż biały z warzywkami 80 g, Surówka z kiszanej kapusty 80 g. Kompot owocowy 200 ml.

## Liczbami zaznaczono alergeny występujące w posiłkach:

1- seler i produkty pochodne , 2- laktoza -mleko i produkty pochodne , 3a- gluten pszenny, 3b- gluten żytni, 3c- gluten jęczmienny, 3d- gluten owsiany, 3e- gluten orkiszowy , 3f – kamut lub ich odmiany hybrydowe , 4-jaja, i produkty pochodne 5-gorczyca i produkty pochodne , 6-soja i produkty pochodne , 7-ryba i produkty pochodne , 8-orzechy , 9-sezam i produkty pochodne , 10- orzeszki ziemne, 11- skorupiaki i produkty pochodne , 12 - dwutlenek siarki w stężeniach 10 mg/litr. 13 – łubin i produkty pochodne. 14 – mięczaki i produkty pochodne , 15 – zawiera śladowe

### **ZAMIENNIKI stosowane w Dietach Specjalnych**

- Mleko roślinne ( owsiane, sojowe, ryżowe )
  - Twaróg i jogurty wegańskie
  - Tofu, ser kozi, ser wegański, sery bez laktozy
  - Mleko bez laktozy, masło roślinne, śmietana bez laktozy
  - Pieczywo bezglutenowe, wafla ryżowe, chrupki kukurydziane
  - Dżemy o niskiej zawartości cukru
  - Paszтетowa wegańska własnej produkcji na bazie włoszczyzny, przypraw oraz mleka bez lak
- Uwaga Stosujemy zamienniki w deserach ;**

- śliwki – galaretka owocowa z kawałkami śliwek
- Pomarańcz – galaretka owocowa z kawałkami pomarańczy
- inne galaretki owocowe z kawałkami owoców

PHU „Oleńka”, sp. jawna  
Antonina Kopała Wdowiak, Jarosław Giszter  
ul. Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 6  
59-700 Bolesławiec

**Opracowała**  
**Antonina Kopała-Wdowiak**