

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.IV.2026 r. - do 15.IV.2026 r.

Środa 01.IV.2026 r.	
Śniadanie	Zupa mleczna zacierkowa 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), Banan 60 g
Obiad	Pulpeciki z sosem pieczeniowym 80 g (3a),Kasza jęczmienna 100 g (3c), Buraczki z cebulką 80 g, Kompot owocowy 200 ml
Czwartek 02.IV.2026 r.	
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), Ciasto jogurtowe z owocami (4,3a)
Obiad	Zapiekanka Penne z mielonym mięsem , z żółtym serem i pomidorkami, z sosem czosnkowym 200 g (2,3a,4), Kompot owocowy 200 ml.
Piątek 03.IV.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 30g.(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2),Żółty ser 10 g (2), Kiełbasa Szykowa 20 g () , Pomidor 5g, Kakao z mlekiem 200 ml (2) .
Zupa + Deser	Kapuśniak 250 ml. (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), Pomarańcz 50 g
Obiad	Kotleciki rybne z 80 g (3a,4,7),Ryż jaśminowy biały 90 g . Sałatka z marchewki z jabłkiem 50 g. Kompot owocowy 200 ml

Wtorek 07.IV.2026 r.	
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), Banan
Obiad	Spagetti z mięsem mielonym z sosem pomidorowym i pomidorkami 180 g (1,2,4,3a), Kompot owocowy 200 ml.
Środa 08.IV.2026 r	
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) Mandarynka
Obiad	Kotlet pożarski 80 g (3a ,4), Ziemniaki 80 g, Surówka z Białej kapusty i marchewki i cebuli 60 g, Kompot owocowy 200 ml
Czwartek 09.IV.2026 r.	
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, Herbatka owocowa z dzikiej róży 200 ml
Zupa + Deser	Zupa Grochowa 250g (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) Galaretką owocową 200 ml
Obiad	Łazanki z kapustą i mięskiem 200 g (3a ,4) Kompot owocowy 200 ml.
Piątek 10.IV2026 r.	
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), Jogurt owocowy 200 ml. (2)
Obiad	Paluszki rybne 100 g (4,3a) Ryż biały z warzywkami 80 g, Surówka z kiszanej kapusty ze świeżym ogórkiem 80 g. Kompot owocowy 200 ml.

Poniedziałek 13.IV.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), Mandarynka
Obiad	Makaron z serem (kokardki lub świderki) 200 g (3a ,4, 2), Kompot owocowy 200 ml
Wtorek 14.IV.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni (3a,3b), chleb razowy (3b,3a) Polędwica 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), Jabłko
Obiad	Udko pieczone 100 g, Ryż biały 90 g, Marchewka z groszkiem 50g (2), Kompot owocowy 200 ml.
Środa 15.IV.2026 r.	
Śniadanie	Bułeczka śniadaniowa 30g (3a,), Masło 5g (2), Sałatka jarzynowa 30 g,(4,2), Szczypiorek 5 g, Kakao z mlekiem 200 ml (2)
Zupa + Deser	Zupa Ziemniaczana z warzywami 250 ml.(1), Banan
Obiad	Gołąbki z mięsem i ryżem z sosem pomidorowym 200g (2,3a),Ziemniaki 80 g , Cwikła z chrzanem 30 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-gorzycza 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 włośzczyzny, 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