

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.V.2026 r. - do 15.V.2026 r.

Poniedziałek 04.V.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 05.V.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	Udka pieczone 100 g, Ryż biały 90 g, Marchewka z groszkiem 50g (2)) Kompot owocowy 200 ml.
Środa 06.V.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), Banan 60 g
Obiad	Pulpeciki wieprzowe z sosem pieczeniowym 80 g (2, 3a), Kasza jęczmienna 80 g.(3c), Kiszony ogórek 80 g, (), Kompot owocowy 200 ml
Czwartek 07.V.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 08.V.2026 r.	
Śniadanie	Zupa mleczna -owsianka 200 ml (2,3d), Chałka 50 g.(3a,4) , Nutella 20 g, Jabłko ¼ do chrupania 20 g.
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), Ziemniaki 90 g . Sałatka z marchewki z jabłkiem 50 g. Kompot owocowy 200 ml
Poniedziałek 11.V.2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 30g(3a,3b), chleb razowy 20g(3a,3b), Masło 5g (2),Serek Almette 5 g (2), Pasztet wieprzowy ze szczypiorkiem 30 g (2,4,5) ,Sałata masłowa 1 liść, Kakao z mlekiem 200 ml (2,)
Zupa + Deser	Zupa Ryżowa 250 ml.(1,), Jabłko
Obiad	Spagetti z mięsem mielonym z sosem pomidorowym i pomidorkami 180 g (1,2,4,3a) ,Kompot owocowy 200 ml.
Wtorek 12.V.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	Krupnik 250 ml.(1,3c) chleb pszenno-żytni 20g(3a,3b), Banan
Obiad	Jajko sadzone 80 g (3a,2) , Ziemniaki 100 g, 80 g,,Mizeria z cebulką i śmietaną (2) , Kompot owocowy 200 ml.
Środa 13.V.2026 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane lub czekoladowe z mlekiem 200 ml (2,), Rogalik 50 g. (3a,4) Dżem owocowy 20 g, Marchewka do chrupania
Zupa + Deser	Zupa Pieczarkowa z makaronem 250g(1,3a,4), chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) Mandarynka
Obiad	Kotlet pożarski 80 g (3a ,4), Ziemniaki 80 g.. Buraczki z cebulką 60 g, Kompot owocowy 200 m

Czwartek 14.V.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, Herbata owocowa z dzikiej róży 200 ml
Zupa + Deser	Zupa Chłopska 250g (1,3a), Chleb pszenno-żytni 20g. (3a,3b) Galaretka owocowa 200 ml.
Obiad	Łazanki z kapustą i mięskiem 200 g (3a ,4) Kompot owocowy 200 ml.
Piątek 15.V2026 r.	
Śniadanie	Chleb pszenno -żytni 30g.(3a,3b), Chleb razowy 20g(3a,3b), masło 5g (2),serek Almette 5 g (2), Kielbasa 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	Pulpeciki rybne 100 g (4,3a) Ryż biały z warzywkami 80 g, Ogórek kiszony 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-gorzycza i produkty pochodne , 6-soja i produkty pochodne , 7-ryba i produkty pochodne , 8-orzechy , 9-sezam i produkty pochodne , 10-2orzyszki 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