

# Jadłospis 12.12.2022 - 16.12.2022

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,

Jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050 kcal.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 12.12.2022	Płatki jęczmienne mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem truskawkowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) Jabłko (30g), Melon (20g), migdały blanszowane(5g) (7)	Zupa krem z soczewicy z groszkiem potyśowym pszennym zabieleną śmietaną 18% (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Racuchy z jabłkami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), połudwica wędzona(10g) ogórek (20g), pomidor (20g) herbata z cytryną z sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 13.12.2022	Chleb razowy z dynią(40g) z masłem(5g) (1,3), Parówka(50g) z ketchupem (5), papryka kolorowa paski(20g) kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem (150ml) banan(30g), winogrona(20g), kaki(15g)	Rosół z makaronem (200ml) (1,2,5) (na rosole z kurczką z warzywami), Potrawka z kurczką z warzywami zabieleną śmietaną 18% (150g) (1,3) ryż jaśminowy(40g) Kompot wiśniowy (150ml)	Ciasto marchewkowe (60g) (1,2,3) (wyrób własny) herbata owocowa (150ml)
Sroda 14.12.2022	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą truskawkową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) Winogrona (15g), banan(20g), kaki(15g)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 30% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Zapiekanek ziemniaczany z mięsem i warzywami(200g) (1,2,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), Indyk z Bobrownik(20g), pomidor(15g), ogórek(20g) Herbata z cytryną i miodem (150ml)
Czwartek 15.12.2022	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z sera białego z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g), Kakao z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem (150ml) melon(20g), jabłko(20g), pomarańcza(20g)	Zupa koperkowa z makaronem(200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Połudwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym(100g), Ziemniaki z koperkiem(150g) Warzywa gotowane(80g) Kompot śliwkowy (150ml)	Kisiel owocowy (150g) Kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) chrupki kukurydziane(5g), Mandarynka (40g)
Piątek 16.12.2022	Kasza manna orkiszowa mleku 3,2 % (200ml)(3) chałka(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) melon(20g), pomarańcza(20g), jabłko (20g)	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną 18% (3,5) (200 ml) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Kopytka z cebulką(200g) (1,3) kapusta zasmażana( 50g) (1) Kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z halibuta z jajkiem i szczypiorkiem(30g) (2,8) herbata z cytryną z miodem (150ml)

UWAGA: poszczególne pozycje jadłospisu mogą ulegać zmianom wynikającym z powodów asortymentowych i organizacyjnych

Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (5), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina lub wołowina, do produkcji  
wywaru użyto mieszanek przypraw,  
(1,2,3,4,5,6,7,11,12)

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień, owies oraz produkty pochodne),
2. Jajka i produkty pochodne,
3. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
4. Soja i produkty pochodne,
5. Seler i produkty pochodne,
6. Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
7. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),
8. Ryby i produkty pochodne,
9. Skorupiaki i produkty pochodne,
10. Mięczaki i produkty pochodne,
11. Musztarda, gorczyca i produkty pochodne,
12. Ziarna sezamu i produkty pochodne,
13. Dwutlenek siarki (siarczany, E 220 – E 227) stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub przygotowane do  
spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
14. Łubin i produkty pochodne