

# Jadłospis 02.01.2023 - 05.01.2023

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 02.01.2023	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem wielokwiatowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) Ananas (20g), Melon (20g), pistacje(10g)(7)	Zupa krupnik z ziemniakami (200ml) (1,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Makaron z polewą owocową (200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), Szynka wieprzowa(10g) ogórek (20g), pomidor (20g) herbata z cytryną z sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 03.01.2023	Bułka grahamka(40g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (3) kakao 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem (150ml) melon(10g), Ananas(10g), winogrona(10g)	Zupa kapuśniak z ziemniakami(200ml) (1,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym), Kotlet pożarski (80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(100g) (3) Surówka z marchewki z jabłkiem i słonecznikiem(100g) Kompot truskawkowy (150ml)	Kisiel owocowy(150g) kawiarka(25g) z masłem(5g), Mandarynka(20g)
Sroda 04.01.2023	Płatki jęczmienne mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) Ananas (10g), Melon(10g), winogrona(10g)	Zupa wiejska z ziemniakami i makaronem(200ml) (3,5) (na na wywarze wieprzowo-warzywnym), Gulasz wołowy(130g) (1) kasza gryczana(80g) (1) Surówka z buraczków (100g) (3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), jajko na twardo(10g), (2) wędlina(20g), herbata z cytryną i miodem(150ml)
Czwartek 05.01.2023	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3), szynka z indyka (10g), ogórek(20g) pomidor(20g) Kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem (150ml) melon(10g), jabłko(20g), żurawina suszona(10g)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabielana śmietaną 30% (200ml) (2,3,5) (na wywarze drobiowo- warzywnym), Placki ziemniaczane z sosem mięsno- warzywnym z czerowną fasolką i kukurydzą(300g) (1,2,3) Kompot wiśniowy (150ml)	Chleb wiejski(30g) z masłem(5g) (1,2,3) ser mozzarella(20g) (3), pomidorki koktajlowe(20g) herbata z cytryną i miodem(150ml)
Piątek 06.01.2023			

**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 mieszanki 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