

Jadłospis 09.01.2023 - 13.01.2023

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 09.01.2023	Płatki jaglane mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą truskawkową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), ananas liofilizowany(5g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Neleśniki z mąki orkiszowej z białym serem i brzoskwiniami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem (5g) (1,3), szynka wieprzowa(20g) papryka kolorowa (30g) herbata z cytryną z sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 10.01.2023	Bułka kajzerka(40g) z masłem(5g) (1,3), pasta jajeczna(30g) (2,11), kakao 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g), winogrona(10g), kaki(10g)	Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 30%(200ml) (3,5) (na na wywarze wieprzowo-warzywnym), Spaghetti po bolońsku(150g) (1,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Budyń waniliowy na mleku 3,2% (3) z musem owocowym(150ml), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3)
Środa 11.01.2023	Płatki owsiane mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem akacjowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) winogrona(10g), jabłko(10g), kaki(10g)	Zupa ryżowa(200ml) (1,5) (na wywarze z kurczaka z warzywami), Kotlet mielony(70g) (1,3), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), marchewka z groszkiem na gęsto(80g) (1) Kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3), szynka drobiowa (20g), ogórek(20g) pomidor(20g) herbata z cytryną i miodem(150ml)
Czwartek 12.01.2023	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem (30g), Kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem (150ml) banan(10g), kaki(10g), jabłko(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 30% (200ml) (2,3,5) (na wywarze drobiowo- warzywnym), Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczeniowym(130g) (1) kasza bulgur (80g) (1) Kalafior gotowany z bułką tartą (80g) (3) Kompot śliwkowy (150ml)	Galaretka owocowa z bitą śmietaną i owocami(150g) (3) bułka maślana(30g) z masłem(5g) (1,2,3),
Piątek 13.01.2023	Kasza manna na mleku(200ml) Chałka(30g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), kiwi(10g), jabłko(20g),	Zupa ziemniaczana zabieleną śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym), Filet z miruny(70g) (1,2,8) ziemniaki z koperkiem (150g) (3) Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki (80g) (3) Kompot wiśniowy (150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) pasta z sera żółtego i jajka(30g), rzodkiewka(10g), szczypioreki(5g)

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