

Jadłospis 16.01.2023 - 20.01.2023

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 16.01.2023	Płatki kukurydziane mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), pistacje(10g)(7)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Makaron z polewą owocową(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Bułka wrocławska(25g) z masłem(5g) (1,3), szynka gotowana(20g), ogórek(20g), pomidor(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 17.01.2023	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (2,11), kakao 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), kiwi(10g), winogrona(10g), banan(5g)	Zupa grysikowa(200ml)(1,5) (na wywarze z kurczaka z warzywami) Kotlety schabowe(150g), (1,2,3) ziemniaki z koperkiem(150g) (3), surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami(70g) Kompot śliwkowy (150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z halibuta z ogórkiem kiszonym(30g) (8) herbata z sokiem malinowym(150ml)
Środa 18.01.2023	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka (10g), banan(10g), winogrona(10g)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 30%(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Łazanki z kapustą(200g) (1,3), Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Chleb jaglany(25g) z masłem(5g) (1,3), schab pieczony(20g), ogórek(20g), pomidor(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Czwartek 19.01.2023	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g) (3), kabanosy(25g) pomidor(20g), ogórek(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml), gruszka(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa wiejska z ziemniakami i makaronem(200ml) (1,2,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym(80g) (1,2,3) ziemniaki z koperkiem (150g) (1), marchewka gotowana(60g) (3) Kompot truskawkowy (150ml)	Kisiel wiśniowy(150ml) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) Mandarynka
Piątek 20.01.2023	Zacierka na mleku(200ml) (1,3) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Paluszki rybne(70g) (wyrób własny)(1,2,8) ziemniaki z koperkiem (150g) (3) Surówka z białej rzodkwi z natką pietruszki(60g) (3) Kompot wiśniowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta z serka koziego(30g) (3) ogórek(20g), herbata z cytryną i sokiem malinowym(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 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