

Jadłospis 23.01.2023 - 27.01.2023

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 23.01.2023	Płatki owsiane mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), morele suszone(10g)	Zupa grochowa z ziemniakami (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Makaron z serem z musem owocowym(200g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), szynka wieprzowa (10g) pomidor(20g), ogórek(20g) herbata z cytryną z sokiem malinowym (150ml),
Wtorek 24.01.2023	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), ser mozzarella z ketchupem pomidor(20g), ogórek(20g) Kakao z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) jabłko(10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa koperkowa z makaronem zabelana śmietaną 18%(200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Kotlet mielony(80g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3) surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą(60g)(3) Kompot śliwkowy(150ml)	Bułeczka drożdżowa z masłem(30g) (1,2,3) Galaretką owocową do picia(150ml)
Środa 25.01.2023	Płatki jaglane mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (10g), winogrona(10g), gruszka(10g)	Rosół z makaronem(200ml)(1,2,5) (na wywarze z kurczaka z warzywami) Potrawka z kurczaka z warzywami(150g), (3) ryż jaśminowy(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3), kiełbasa krakowska pieczona(20g), rzodkiewka(20g), pomidor(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Czwartek 26.01.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30g) (3) Kawa z mlekiem 3,2%(150ml)(3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g), winogrona(10g), gruszka(10g)	Zupa krupnik z ziemniakami (200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo- warzywnym), Ratatuile z makaronem(100g) (1,2,5) Kompot truskawkowy (150ml)	Jogurt naturalny z owocami(150ml)(3) płatki migdałowe(10g)(7) kawiarka(30g) z masłem(5g)
Piątek 27.01.2023	Kasza manna orkiszowa na mleku 3,2%(200ml) (1,3) Chałka(35g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g),kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Placki ziemniaczane(200g) (1,2,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami (150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta z makreli z serem(30g) (2,8) herbata z cytryną i 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 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