

Jadłospis 30.01.2023 - 03.02.2023

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 30.01.2023	Płatki ryżowe mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), melon(10g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Naleśniki z białym serem i brzoskwiniami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), wędlina wieprzowa (10g) pomidor(20g), ogórek(20g) herbata miętowo-jabłkowa (150ml),
Wtorek 31.01.2023	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g)(3) Kakao z mlekiem 3,2%(150ml)(3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), pomelo(10g), kiwi(10g), banan(10g)	Zupa brokułowo -serowa z grzankami i płatkami migdałowymi (200ml) (1,3,5,7) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Filet z kurczaka(80g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), Surówka Coleslaw (80g) (3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami (150ml)	Mus warzywno-owocowy (100g) Paluch masłany(30g) z masłem(5g) (1,2,3)
Sroda 01.02.2023	Płatki jęczmienne mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą truskawkową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), mandarynka(10g), gruszka(10g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 30%(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Kopytka z boczkiem(200g) (1,2) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem (5g) (1,3), jajko na twardo (20g) ser żółty(20g) rzodkiewka(20g), ogórek(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml),
Czwartek 02.02.2023	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), szynka z indyka(30g) pomidor(20g), ogórek(20g) Kawa z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) pomelo(10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa ryżowa(200ml) (5) (na rosole), Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczeniowym (100g) (1), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), Surówka z kapusty czerwonej z rodzynekami(80g) Kompot śliwkowy(150ml)	Surówka z marchewki i jabłek z ananasem (100g) (3) rogal maślany(25g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata owocowa (150ml)
Piątek 03.02.2023	Płatki orkiszowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3) Kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3), Czekodźem(30g) (wyrób własny) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), gruszka(20g), kiwi(10g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym), Makaron ze szpinakiem i serem(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Kisiel owocowy(150g) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) Jabłko(30g)

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,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów

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