

# Jadłospis 06.02.2023 - 10.02.2023

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 06.02.2023	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3) szynka z indyka(20g) pomidor(20g), ogórek(20g), Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i sokiem malinowym(150 ml) jabłko(20g), morela suszona(10g)	Zupa z kapusty włoskiej z ziemniakami (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Makaron z polewą owocową(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(30g) (3), ogórek(20g), rzodkiewka(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 07.02.2023	Płatki owsiane mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą brzoskwiową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) mandarynka (10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (1,2,5) Kotlet schabowy (80g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), buraczki zasmażane (80g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Jogurt naturalny z owocami(150g) (3), płatki migdałowe(10g) (7) Paluch maślany(25g) z masłem(5g) (1,2,3)
Środa 08.02.2023	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3), parówka(30g) z ketchupem(5g) (11,5) Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) mandarynka(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Żurek z jajkiem i ziemniakami zabielany śmietaną 30% (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Chili con carne z ryżem (200g) (1,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Galaretkę owocową z bitą śmietaną i owocami(150g) (3) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3)
Czwartek 09.02.2023	Płatki jaglane mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem akacjowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), jabłko(10g), gruszka(10g)	Zupa wiejska z ziemniakami i makaronem (200ml) (1,2,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym(100g) (1,2), kasza kuskus (80g) (1) surówka z kalarepy z ogórkiem i marchewką(80g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) kielbasa krakowska(20g) rzodkiewka(20g), ogórek(20g), herbata miętowa (150ml)
Piątek 10.02.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z ogórkiem (30g) Kakao z mlekiem 2% (150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g),kiwi(10g)	Zupa z fasolki szpargowej z ziemniakami zabielana śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Filet z miruny (80g) (1,2,8), ziemniaki(150g) (3), surówka z białej rzodkwi z natką pietruszki (80g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta jajeczna(30g) (2) pomidorki koktajlowe(20g) herbata z cytryną i miodem(150ml),

## 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