

Jadłospis 13.02.2023 - 17.02.2023

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 13.02.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3) pasta z sera z łososiem i koperkiem(30g) (3,8) Kawa z mlekiem 2%(200g) (3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(20g), żurawina(10g)	Zupa z kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Filet z indyka w sosie curry z makaronem penne(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) (1,3,8) pomidor(20g), ogórek(20g) Herbata miętowo-jabłkowa (150ml),
Wtorek 14.02.2023	Płatki orkiszowe na mleku 2% (200g) (1,3) chleb tostowy(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą truskawkową(10g), Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150 ml), pomelo (10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zacierka na rosolu(200ml) (1,5) Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym(80g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), warzywa gotowane (80g) (1) Kompot śliwkowy(150ml)	Kisiel owocowy(150ml) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) Jabłko(20g), Ciastka serduszka(30g) (1,2,3)
Środa 15.02.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2% (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa krupnik z ziemniakami(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Pierogi z truskawkami i śmietaną(200g) (1,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), Paluszki śląskie z ketchupem(30g), papryka kolorowa(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml),
Czwartek 16.02.2023	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3), schab pieczony(20g), ogórek(20g), rzodkiewka(10g), Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) pomelo(10g), gruszka(10g), jabłko(10g)	Zupa kapuśniak (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Gulasz wieprzowy (100g) (1), kasza gryczana (80g) (1) kalafior gotowany z bułką tartą(70g) (1,3) Kompot jabłkowy z goździkami(150ml)	Pączek (60g) (1,3) herbata owocowa(150ml) Melon(20g)
Piątek 17.02.2023	Kasza manna na mleku 2%(200g) (1,3) Chałka(30g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g), mandarynka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Pulpety rybne w sosie koperkowym(80g) (1,2,8) ziemniaki(150g) (3) surówka z ogórków kiszonych i marchewki(60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem (5g) (3), jajko na twardo(20g), ser mozzarella(20g) (2,3) rzodkiewka, ogórek herbata z cytryną i sokiem malinowym(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,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekane, 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