

## Jadłospis 20.02.2023 - 24.02.2023

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 20.02.2023	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3), szynka z indyka(20g), ogórek(20g), pomidor(10g), Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml), jabłko(20g), melon(10g), pistacje(10g) (7)	Zupa grochowa z ziemniakami (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Makaron z serem i musem owocowym(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Surówka z marchewki i jabłek ze słonecznikiem(100g) (3), rogal maślany(25g) z masłem(5g) (1,2,3) herbata owocowa(150ml)
Wtorek 21.02.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Rosół z kurczaka (200ml) (1,2,5) Potrawka z kurczaka z warzywami(150g)(3) Ryż jaśminowy(60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Fasolka po bretońsku(60g) (3) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata miętowo-jabłkowa(150ml)
Środa 22.02.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g) (3), ogórek(20g), pomidor(20g), Kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) pomelo(10g), kiwi(10g), gruszka(10g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym(200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Placki ziemniaczane z gzikiem (200g),(1,2,3) Kompot jabłkowy z goździkami(150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3) pasta z halibuta z jajkiem i ogórkiem kiszonym(20g) (2,8) Herbata z cytryną i miodem (150ml),
Czwartek 23.02.2023	Płatki owsiane na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), banan(10g), pomelo(10g)	Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną 18% (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Pulpety wieprzowo-drobiowe(80g) (1,2), ziemniaki (150g) (3), Kapusta zasmażana(60g) (1) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb wieloziarnisty(35g) z masłem (5g) (1,3), szynka wieprzowa(20g) ogórek(20g), rzodkiewka(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml),
Piątek 24.02.2023	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z serekiem kozim (30g) (3) Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g), kiwi(10g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18%(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Filet z miruny(80g) (1,2,8) ziemniaki(150g) (3) Surówka z kalarepy z ogórkiem i marchewką(80g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Bułka wrocławska(25g) z masłem (5g) (1,3), pasta jajeczna (30g) (2) papryka kolorowa(30g), 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, 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