

Jadłospis 27.02.2023 - 03.03.2023

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 27.02.2023	Płatki jaglane na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), zurawina(10g)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabeliana śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Naleśniki z serem i brzoskwiniami(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina wieprzowa(20g), pomidor(20g),ogórek(20g) Herbata cytryną i miodem (150ml),
Wtorek 28.02.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z twarożku z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (3), Kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Spaghetti po bolońsku(200g),(1,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Jogurt naturalny z owocami(150ml) (3), i płatkami migdałowymi(10g) (7) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) herbata owocowa(150ml)
Środa 01.03.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i kofiturą brzoskwinową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa ryżowa na rosole(200ml) (5) Kotlet pożarski(80g) (1,2,3) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) marchewka z groszkiem na gęsto(80g) (1) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), parówka z ketchupem(30g) papryka kolorowa(30g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml),
Czwartek 02.03.2023	Bułka grahakma(25g) z masłem (5g) (1,3), szynka z indyka (20g) ogórek(20g), rzodkiewka(20g) Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), jabłko(20g), kiwi(10g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 30% (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczeniowym(130g) (1), kasza bulgur(80g) (1), surówka z kapusty włoskiej i marchewki (60g) (3) Kompot śliwkowy(150ml)	Kisiel owocowy(150ml) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3) Jabłko(20g)
Piątek 03.03.2023	Zacierka na mleku(35g) bułka maślana(25g) z masłem (5g) (1,2,3), czekodżem(30g) (wyrób własny), Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g)	Barszcz ukraiński(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Paluszki rybne(80g) (wyrób własny)(1,2,8) purre ziemniaczane z marchewką(150g) (3) Surówka z białej rzodkwi(80g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta serowo-jajeczna(30g) (2,3) papryka kolorowa(20g) 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