

# Jadłospis 06.03.2023 - 10.03.2023

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 06.03.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z serka koziego(30g) (3), papryka kolorowa(20g) Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) melon(10g), jabłko(10g), żurawina(10g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Ryż z polewą owocową(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) schab pieczony(20g), pomidor(20g),kielki(5g) Herbata miętowa (150ml),
Wtorek 07.03.2023	Płatki orkiszowe na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem akacjowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa grysikowa na rosole(200ml) (1,5) Kotlet mielony(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) buraczki zasmażane(80g) (1) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem (5g) (1,3), ser mozzarella(30g) (3), kabanosy(10g) oórek(20g), pomidor(30g) herbata z cytryną i miodem(150ml),
Sroda 08.03.2023	Bułka grahamka(25g) z masłem (5g) (1,3), szynka drobiowa (20g) ogórek(20g), rzodkiewka(20g) Kakao z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), jabłko(20g), kiwi(10g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Łazanki z kapustą(200g) (1,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Kołacz drożdżowy z czekoladą i migdałami(60g) (1,2,3,7) Mandarynka Herbata truskawkowa(150ml)
Czwartek 09.03.2023	Płatki ryżowe na mleku 2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą truskawkową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana śmietaną 30% (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Gulasz wołowy(130g) (1), ziemniaki z koperkiem (150g) (3), surówka z kapusty czerwonej z rodzynekami(60g), Kompot wiśniowy(150ml)	Mus owocowo-warzywny rogal masłany(15g) z masłem(5g) herbata z cytryną i miodem(150ml)
Piątek 10.03.2023	Kasza manna na mleku 2%(200ml) chałka(25g) z masłem (5g) (1,2,3), Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g)	Zupa ziemniaczana zabelana śmietaną 18% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Makaron ze szpinakiem i serem(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), paprykarz(30g) (8) (wyrób własny) 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, (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