

# Jadłospis 13.03.2023 - 17.03.2023

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 13.03.2023	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) jabłko(10g), melon(10g), żurawina(10g)	Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Naleśniki z białym serem z brzoskwiniami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) pomidor(20g), ogórek(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml)
Wtorek 14.03.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z twarogku 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)	Zacierka na rosole(200ml) (1,5) Kotlet schabowy(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) sałata lodowa ze śmietaną (60g) (1) Kompot wiśniowy(150ml)	Budyń waniliowy na mleku 2% (3) z sokiem malinowym(150ml) kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3) Mandarynka
Środa 15.03.2023	Płatki orkiszowe na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem wielokwiatowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Zupa szpinakowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Kluski śląskie z boczkiem i cebulką(200g) (1,2,3) kapusta zasmażana(60g) (1) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb razowy z żurawiną(35g) z masłem(5g) wędlina drobiowa(30g) (3), ogórek(20g), pomidor(20g) herbata pomarańczowa z goździkami(150ml)
Czwartek 16.03.2023	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g), ogórek(20g) pomidor(10g), Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) gruszka(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa wiejska(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Pulpety drobiowe w sosie śmietanowym(80g) (1,2) kasza kuskus(80g) (1) marchewka gotowana z orzeszkami pini (60g) (1) Kompot truskawkowy(150ml)	Kiełbasa na ciepło(60g) z ketchupem(5g) (11) Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pomidor(10g), ogórek(20g), herbata z sokiem malinowym(150ml) Jabłko
Piątek 17.03.2023	Zacierka na mleku 2%(200ml) (1,3) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) krem czekoladowy z migdałami (3,7) (wyrób własny) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g)	Zupa krupnik z ziemniakami(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Kotlet rybny(80g) (1,2,8) ziemniaki (150 g) (3) surówka z ogórków kiszonych i marchewki(60g) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(20g) (3,11) 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:

- Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień, owies oraz produkty pochodne),
- Jajka i produkty pochodne,
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- Soja i produkty pochodne,
- Seler i produkty pochodne,
- Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),
- Ryby i produkty pochodne,
- Skorupiaki i produkty pochodne,
- Mięczaki i produkty pochodne,
- Musztarda, gorczyca i produkty pochodne,
- Ziarna sezamu i produkty pochodne,
- 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,
- Łubin i produkty pochodne