

Jadłospis 20.03.2023 - 24.03.2023

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 20.03.2023	Bułka wrocławska(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z twarogu z łososiem(30g) (3), Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) melon(10g), jabłko(10g), pistacje(10g) (7)	Zupa marchewkowo-dyniowa z groszkiem ptysiowym zabieleną śmietaną 30% (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Makaron ze szpinakiem i serem(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt naturalny z pieczonymi jabłkami i cynamonem(150ml) (3) (wyrób własny) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3)
Wtorek 21.03.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą malinową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(200ml) (1,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Połędwiczka w sosie pieczeniowym(130g) (1,2) ziemniaki(150g) (3) Surówka z kapusty włoskiej i marchewki(60g) (3) Kompot śliwkowy(150ml) (150ml)	Kanapka wiosenna "zrób to sam" (chleb jaglany(35g) z masłem(5g) (3), wedlina (20g), ser żółty(20g) (3), pomidor(10g), ogórek(10g), jajko (10g) (2), oliwki(3g), rzodkiewka(10g), awokado(5g), kiełki(5g)) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml)
Środa 22.03.2023	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3) schab pieczony(20g), pomidor(20g),ogórek(5g) Kawa z mlekiem 2%(200ml) Herbata z cytryną i miodem (150ml),	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 30% (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Pierogi leniwe(200g) (1,2,3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml) (150ml) (150ml)	Surówka z marchewki i jabłek z ananasem z orzeszkami pini(60g) (3) Rogal maślany(25g) z masłem(5g) (1,2,3) herbata owocowa(150ml)
Czwartek 23.03.2023	Płatki owsiane z bananem 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)	Rosół z kury(200ml) (1,5) Potrawka z kurczaka z warzywami(80g) (1) ryż jaśminowy(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wielozłazisty(35g) z masłem(5g) paróweczki delikatesowe z ketchupem (11) papryka kolorowa herbata miętowa(150ml) Jabłko
Piątek 24.03.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) Czekodzem(30g) (3) (wyrób własny) Kawa z mlekiem 2%(200ml) (3) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(20g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 30%(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Pulpety rybne w sosie pomidorowym(80g) (1,2,8) ziemniaki (150g)(3) surówka z pora z jabłkami i marchewką(60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) jajko na twardo(10g), ser żółty(20g) pomidor(20g), ogórek(20g) 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 mieszanek 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