

Jadłospis 27.03.2023 - 31.03.2023

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 27.03.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą brzoskwińową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), orzech nerkowa(10g) (7)	Zupa wiosenna z kaszą kuskus z ziemniakami(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Makaron z serem i musem owocowym(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) kielbasa krakowska parzona(20g), pomidor(20g), kielki(5g) Herbata miętowa (150ml),
Wtorek 28.03.2023	Bułka kajzerka(25g) z masłem (5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(30g) (3) Kakao z mlekiem 2%(200ml) (3) herbata z cytryną i miodem(150ml), banan(10g), Ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa ryżowa na rosole(200ml) (5) Udko pieczone z kurczaka(100g) (3) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z jabłkiem i kukurydzą(60g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Budyń waniliowy na mleku 2%(200ml) (3) z malinami w syropie kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,2,3)
Środa 29.03.2023	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) banan(10g), pomarańcza(10g), kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną 30%(200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Bigos z ziemniakami (2,3) Kompot jabłkowy z saniem malinowym i goździkami(150ml)	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty(20g) (3), kabanosy(20g) pomidor malinowy(20g), ogórek(20g) pomarańcza(30g) Herbata z cytryną i miodem (150ml),
Czwartek 30.03.2023	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), Szynka drobiowa 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 ziemniaczana zabieleną śmietaną 18% (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Gulasz wołowy(130g) (1) kasza gryczana(80g)(1) surówka z buraczków(60g) Kompot śliwkowy(150ml)	Kisiel owocowy(150ml) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) Jabłko(20g)
Piątek 31.03.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml) (1,3) Chałka(25g) z masłem(5g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(20g)	Zupa brokułowo-serowa zabieleną śmietaną 30%(200g) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym(200g) (1,2) marchewka gotowana(60g) (3) z orzeszkami pini(5g) (7) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta z halibuta z jajkiem i ogórkiem kiszonym(30g) (2,8) Herbata z cytryną i miodem (150ml), Jabłko(30g)

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