

Jadłospis 01.05.2023 - 05.05.2023

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 01.05.2023			
Wtorek 02.05.2023	Płatki kukurydziane na mleku 2%(200ml)(1,3) kawiarka (30g)(1) z małem(5g), konfitura wiśniowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml)jabłko(10g), melon(10g),pomarańcza(10g)	Zupa z białych warzyw z grzankami(200ml) (3,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym) makaron penne kolorowy z kurczakiem i białym sosem(200g) (1,2) Kompot truskawkowy(150ml)	Parówka w cieście francuskim (80g) (1,2,3), ketchup (11), herbata z cytryną (150ml)
Środa 03.05.2023			
Czwartek 04.05.2023	Kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3), serek z ogórkiem(20g)(3)), kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) gruszka(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) nuggetsy(80g) (1,2), ryż(60g)(1), surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami (60g) sok owocowy (150ml)	Pasta z tuńczyka (20g)(2,8) kawiarka (30g)(1) z masłem(5g), herbata miętowa (150ml)
Piątek 05.05.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (1,3), kawiarka (30g), z masłem (5g), miód (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), jabłko (10g)	Zupa krupnik z kaszą kuskus (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryba pieczona (70g) (1,8),ziemniaki (150g),surówka z ogórkow kiszonych(60g) Kompo wieloowocowy(150ml)	Mus warzywno-owocowy , paluch(40g) (1)

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