

# Jadłospis 17.04.2023 - 21.04.2023

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
poniedziałek 17.04.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), orzechy nerkowca(10g)	Zupa grochowa(200ml) (5,14) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Ryż z jabłkami i bitą śmietaną(200g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) Kiełbaska śląska na gorąco (20g), ketchup(11) Herbata miętowo-jabłkowa (150ml), jabłko (20g)
wtorek 18.04.2023	Bulka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z łososiem(30g) (3,8), kawa na mleku 2%(150ml) (1,3) jabłko(10g), winogrona(10g), banan(10g) Herbata z cytryną i miodem (150ml),	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (200ml) (2,5) Kotlet bałkański(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) surówka z buraków(120g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	jogurt truskawkowy z płatkami migdałowymi(150g) (1,7) (wyrób własny) rogal maślany (25g) (1,3) herbata owocowa (150ml)
środa 19.04.2023	Kasza manna na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem (15g) Herbata z cytryną (150ml) kiwi(10g), banan(10g), pomarańcza(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Łazanki (200g) (1) Kompot wieloowocowy(150ml)	cynamonki (60g) (1,2,7) kisiel do picia (150ml) melon(20g)
Czwartek 20.04.2023	chleb wieloziarnisty z masłem ser Cheddar (20g), ogórek (20g), rzodkiewka (10g) kakao z mlekiem 2%(200ml)(3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g) ,banan(10g), jabłko(10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (3,5) ( na wywarze wieprzowo - warzywnym) Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g)(3) brokuł na parze (60g)  Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Chleb razowy z żurawiną i masłem (35g) (1,3)  wędlina drobiowa(30g) ogórek(20g), pomidor(20g) herbata pomarańczowa Jabłko(20g)
Piątek 21.04.2023	lane kluski na mleku 2% (200ml) (1,2,3) bulka maślana z masłem (25g)(1,3) krem czekoladowy z migdałami (3,7) (wyrób własny) herbata z sokiem malinowym(150ml), melon(10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną30%(200g) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Placki ziemniaczane z sosem śmietanowo - czosnkowym (80g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno - żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta z makreli i sera(20g) (3,8,11) pomidorki koktajlowe(20g) Herbata z cytryną i miodem (150ml), melon (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, (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