

# Jadłospis 24.04.2023 - 28.04.2023

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 24.04.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (1,3), chałka(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pistacje(10g)	Zupa ogórkowa (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Pampuchy z sosem owocowym(100g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka drobiowa(20g) pomidor(20g), kiełki(5g) herbata z cytryną (150ml)
Wtorek 25.04.2023	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką(30g) (3), kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Zupa grycikowa na rosole(200ml) (1,5) Kotlet pożarski pieczony(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) marchewka z groszkiem (60g) (1) Kompot truskawkowy(150ml)	Ciasto kakaowe(150g) (1,2,3) wyrób własny, herbata z cytryną i sokiem(150ml)
Środa 26.04.2023	Płatki ryżowe na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem wielokwiatowym (15g) Herbata z cytryną(150ml) banan(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa wiejska(200ml) (2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), zapiekanka ziemniaczana(200g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytnia(25g) z masłem(5g) szynka wieprzowa(20g) ogórek(20g),papryka (20g) herbata miętowa (150ml)
Czwartek 27.04.2023	Kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3), parówki na gorąco(20g), ketchup(1) Kawa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml)pomarańcza(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami zabieleną śmietaną 18%(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Spaghetti po bolońsku(150g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Kisiel owocowy(150ml) rogal maślany(25g) z masłem(5g) jabłko herbata z sokiem malinowym(150ml)
Piątek 28.04.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (1,3) bułka kajzerkaa(40g) z masłem(5g) (1,3) serek kozi(30g) (3) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa serowo-czosnkowai(200ml) (5,3) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) filet z miruny pieczony (70g) (1,2,8),ziemniaki (150g),surówka z kapusty kiszonej(100g) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna (20g) (3,11) Herbata owocowa (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:

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