

# Jadłospis 08.05.2023 - 12.05.2023

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 08.05.2023	Płatki jaglane na budyniu (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3), konfitura truskawkowa(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) pomarańcza(10g),morele suszone(5g)	Zupa jarzynowa (200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),Racuchy z jabłkiem(200g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) Kiełbaski śląskie na gorąco(20g) ketchup 11, herbata z cytryna (150ml)
Wtorek 09.05.2023	Jajecznica na masleku ze szczypiorkiem(100g) (1,3 ) bułka kajzerka(25g) z masłem(5g) (1,3) (100g) (3), kawa zbożowa na mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g),ananas(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (1,5) Kotlet drobiowy pieczony(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) sałata lodowa (60g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Brzoskwinia z frużeliną(150g) paluch (30g) (1), herbata z cytryną (150ml)
Środa 10.05.2023	Kasza manna z babanem na mleku 2 % (200ml) (1,3), rogal(30g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) winogrona(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa brokułowa(200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pierogi leniwe(150g) (1,2,3) Kompot wielowocowy (150ml)	Chleb jaglany(25g) z masłem(5g) pasta mięsna(20g) (2) herbata melisa (150ml)
Czwartek 11.05.2023	Bułka grahamka (40g) z masłem(5g) (1,3), szynka drobiowa(20g), ogórek zielony(11) kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) gruszka(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gulasz wołowy(130g) (1), kasza gryczana (1), surówka z młodej kapusty z marchewką (60g) Kompot wiśniowy (150ml)	Budyń malinowy(150ml) (1,3) kawiarka (25g) z masłem(5g),
Piątek 12.05.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (1,3), kawiarka (30g), z masłem (5g), serek kozii(30g) (3), ogórek w słupkach (20g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), winogrona (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa krupnik (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet ziemniaczany (120g) (1,3,)sos pieczarkowy (100g), Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty salami (20g) (3,)pomidor malinowy (20g), jajko gotowane (10g) (2),awokado (5g) Herbata lipowa (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