

Jadłospis 22.05.2023 - 26.05.2023

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 22.05.2023	Płatki ryżowe na mleku (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3), Konfitura truskawkowa (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),gruszka(10g)	Zupa krem z soczewicy(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Naleśniki z serem(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wieloziarnisty(35g) z masłem(5g) (1,3) Szynka drobiowa(20g) pomidorki koktajlowe(20g), herbata jabłko-mięta (150ml)
Wtorek 23.05.2023	Bułka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z brokułem(30g) (3), Kakao na mleku 2%(150ml) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), winogrona(10g),ananas(10g)	Rosół (200ml) (1,5)(na wywarze drobiowo warzywnym) potrawka z kurczaka(150g) (1,5) ryż jaśminowy(60g) (3) Kompot jabłkowy(150ml)	Burger(zrób to sam), kotlet z łososia(100g)(8), sałata lodowa(10g), ser żółty(20g) (3) pomidor(10g),ogórek(10g),ketchup(11), Sos jogurtowo- czosnkowy(3),
Środa 24.05.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml)(3) kawiarka(30g) z masłem (5g i miodem(5g)) melon(10g) ,kiwi(10g), banan(10g)	Barszcz ukraiński(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Zapiekanka makaronowa(200g) (1,5) ,kompot truskawkowy(150ml)	Galaretką do picia (150ml) paluch(30g) (1) jabłko(10g)
Czwartek 25.05.2023	Chleb pszenno-żytni (30g) z masłem(5g) (1), wędlina wieprzowa(20g), Kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) herbata z cytryną (150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Kapuśniak z młodej kapustą(200ml) ,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet schabowy pieczony(100g) (1), ziemniaki z koperkiem, mizeria z jogurtem (60g) (3) Kompot wielowocowy (150ml)	Marchewka z jabłkiem i słończnikami(100g) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) Herbata melisa z pomarańczą (150ml)
Piątek 26.05.2023	Zacierka na mleku 2% (200ml),bułka maślana(40g) z masłem (5g) i dżemem(5g), herbata z cytryną (150ml),melon (10g), gruszka(10g), jabłko (10g)	Zupa kalafiorowo-pomidorowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) paluszki rybne(80g) (2,8,) ziemniaki z koperkiem(150g),(3), surówka colesław (100g)(3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna (30g) (8, Herbata z cytryną i sokiem(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