

# Jadłospis 29.05.2023 - 02.06.2023

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 29.05.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (1,3), kawiarka (30g), z masłem (5g), miód (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), melon(10g), ananas (10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) spaghetti po bolońsku(150g)(1,2,3) kompot truskawkowy(150ml)	Bułka grahamka (40g) z masłem(5g) (1,3), szynka wieprzowa(20g),pomidor(20g), kiełki(5g), herbata z cytryną(150ml), jabłko(10g)
Wtorek 30.05.2023	Bułka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z twarogku i brokuła (5g) (3),kakao z mlekiem 2%(150ml) herbata z cytryną i miodem(150ml)jabłko(10g), melon(10g),banan(10g)	Zupa ryżowa(200ml)(3,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym) Udziki z kurczaka drylowane pieczone(100g), ziemniaki z koperkiem(150g),marchewka z jabłkiem(100g) Kompot śliwkowy(150ml)	Truskawki z bitą śmietaną (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11), herbata z cytryną (150ml)
Środa 30.05.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml) (1,2,3), chałka (35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura wisniowa(15g),herbata z cytryną(150ml), truskawki(10g),gruszka(10g), kiwi(10g)	Zupa wiejska(200ml)( na wywarze wieprzowo-warzywnym),pierogi z truskawkami i bitą śmietaną (150g) (1,2,3),kompot wiśniowy(150ml)	Kiełbaski na gorąco(20g),ketchup(11),chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g) (1,3),herbata mietowo-jabłkowa(150ml)
Czwartek 01.06.2023	Bułka wrocławska (30g) z masłem(5g) (1,3),kabanosy(20g) ser żółty(20g)(3),ogórek(20g) kawa zbożowa z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) nugetsy z polędwiczek kurczaka (wyrób własny)(80g) (1,2), frytki z batatów(150g)(1), sałata lodowa z sosem winegre (60g) sok owocowy (150ml)	Mus warzywno-owocowy , paluch(40g) (1)
Piątek 02.06.2023	Kasza manna na mleku 2%(200ml) z sokiem malinowym (1,3), rogal (30g), z masłem (5g), nutella (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryż z truskawkami( 200g) (3,) Kompo wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g)(1), z masłem(5g)(3), pasta z makreli(30g) (8),herbata z cytryną(150ml),jabłko(10g)

## 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