

# Jadłospis 05.06.2023 - 09.06.2023

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 05.06.2023	Bułka kajzerka (30g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g), kawa zbożowa z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) ananas(10g),gruszka(10g)	Zupa z fasoli szparagowej (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) Parówki drobiowe na gorąco(20g) ketchup 11, herbata z cytryną (150ml)
Wtorek 06.06.2023	Płatki jęczmienne na mleku 2%(200ml) (3 ) bułka maślana(25g) z masłem(5g) (1,3),dżem (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g),truskawki(10g)	Rosół z kaszą manną (200ml) (1,5) Kotlet pożarski pieczony(100g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) mizeria z ogórkiem (60g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Gruszka z frużeliną(150g) bułka maślana (30g) (1), herbata z cytryną (150ml)
Środa 07.06.2023	Bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa (20g),ogórek (20g) herbata z cytryną i miodem(150ml) truskawki(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), fazania(150g) (1,2,3), marchewka gotowana(60g) Kompot wieloowocowy (150ml)	Galaretkę z truskawkami i bitą śmietaną(150g)(3) kawiarka z masłem(30g)(5g)
Czwartek 08.06.2023			
Piątek 09.06.2023	Płatki kukurydziane na mleku 2%(200ml) (1,3), kawiarka (30g), z masłem (5g), miód(5g), herbata z cytryną i sokiem (150ml), winogrona (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa krupnik (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Makaron z serem(150g)(1,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Ciasto drożdżowe (40g) (wyrób własny) (1,3) soczek z rurką (150ml), jabłko

## 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