

Jadłospis 12.06.2023 - 16.06.2023

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 12.06.2023	Płatki ryżowe na mleku (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3),miód(5g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),kiwi(10g)	Zupa brokułowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),Naleśniki z serem i brzoskwiniami (200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) Szynka wieprzowa(20g) papryka czerwona(20g), papryka żółta(20g), herbata lipowa (150ml)
Wtorek 13.06.2023	Bułka wrocławska (25g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(20g)(2,3),kawa zbożowa(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g),truskawki(10g),gruszka(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(na wywarze drobiowo-warzywnym) Poledwica w sosie pieczeniowym(100g) (1,) kasza pęczak(150g) (3) buraczki zasmażane (60g) (1) Kompot wieloowocowy(150ml)	Jogurt z pieczonym jabłkiem i cynamonem(wyrób własny)(150ml) (3), paluch(30g) z masłem(5g) (1,3)
Środa 14.06.2023	Kasza manna na mleku 2%(200ml)(3) chałka (30g) z masłem(5g) (1,3),dżem(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Rosół z zacierką (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kotlet z piersi indyka pieczony(100g) (1,2), ziemniaki(150g) (3)surówka z kapusty pekińskiej(60g) Kompot truskawkowy (150ml)	Mleczna kanapka (wyrób własny) (40g)(1,2,3) , herbata z cytryną (150ml), arbuż(10g)
Czwartek 15.06.2023	Kiełbaski na gorąco(20g)(11) kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3), kakao na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa wiejska(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(130g) (1), ziemniak(150g), Kompot wiśniowy (150ml)	Pasta mięsna(20g) , chleb wiejski(35g)z masłem(5g)(3) Herbata miętowa(150ml)
Piątek 16.06.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(3),bułka kajzerka (35g) z masłem (5g), ser żółty(20g) (3) pomidor (20g), jajko na twardo (20g), herbata z cytryną (150ml),melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Łosoś z pieca(100g) (1,2,8),ziemniaki(150g), ogórek małosolny(20g) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Rogal (35g),z masłem(5g)(1,3) truskawki, borówka 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