

Jadłospis 19.06.2023 - 23.06.2023

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 19.06.2023	Płatki jaglane na mleku (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3),konfitura truskawkowa(5g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),gruszka(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),spaghetti po bolińsku(150g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Rogal(35g) z masłem(5g) (1,3) Budyń malinowy (150ml)(3)
Wtorek 20.06.2023	Bułka grahamka (35g)(1) z masłem(5g) (3),twarożek z rzodkiewką(30g)(3) kakao z mlekiem 2%(150ml), herbata z sokiem(150ml) melon(10g) ,kiwi(10g), banan(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem (200ml) (1,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet mielony(100g) (2,) ziemniaki(150g) , mizeria (60g)(3) Kompot jabłkowy(150ml)	Brzoskwinia z frużeliną (150g)(1), kawiarka (35g)z masłem(5g)(1,3)
Środa 21.06.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml)(1,2,3) bułka maślana (25g) z masłem(5g) (1,3), miód wieloowocowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), truskawki(10g),mango(10g)	Zupa szczawiowa z jajkiem(200ml) (2, 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pampuchy z polewą truskawkową(150g) (1,5) ,kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb z żurawiną(35g)z masłem(5g) (1,3),szynka wieprzowa(20g),pomidor(10g), kiełki(10g), herbata miętowa(150ml), arbuz
Czwartek 22.06.2023	Bułka kajzerka(35g) z masłem (5g)pasta jajeczna(10g), herbata z cytryną (150ml),melon (10g), gruszka(10g), jabłko (10g)	Zupa jarzynowa(200ml) ,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gulasz wołowy(150g) (1), kasz gryczana(60g), surówka z białej rzodkwi (60g) (3) Kompot wieloowocowy (150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty(30g), papryka kolorowa(20g) Herbata z cytryną i sokiem(150ml), jabłko
Piątek 23.06.2023	Płatki jęczmienne na mleku2%(200ml)chałka (30g) z masłem(5g) (1), konfitura wiśniowa(5g)herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Kapuśniak z młodej kapusty (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) makaron z serem (150g)(1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) mus owocowo-warzywny

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 alergię 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