

Jadłospis 26.06.2023 - 30.06.2023

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 26.06.2023	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) ryż zapiekany z jabłkiem i bitą śmietaną(150g)(1,2,3) kompot truskawkowy(150ml)	Kiełbaski na gorąco(20g), ketchup(11), chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g)(1,3), herbata z cytryną(150ml),nektarynka(10g)
Wtorek 27.06.2023	Bułka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3), pasta z twarogku i łososia (5g) (3),kakao z mlekiem 2%(150ml) herbata z cytryną i miodem(150ml)jabłko(10g), melon(10g),banan(10g)	Zupa serowa- brokułowa (200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym kotlet z piersi kurczaka pieczony(100g), ziemniaki z koperkiem(150g),surówka z kapusty pekińskie(j100g) Kompot wisniowy(150ml)	Kisiel (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11),gruszka(10g)
Sroda 28.06.2023	Zacierka na mleku 2%(200ml)(1,2,3) bułka maślana (35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura wisniowa(15g),herbata z cytryną(150ml), truskawki(10g),gruszka(10g), kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet mielony(100g)(1,2,.)ziemniaki z koperkiem (150g)fasola szparagowa z masełem bułką tartą (80g)(3)kompot truskawkowy(150ml)	Pasta mięsna (20g(8)(wyrób własny),chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(1,3),herbata miętowo-jabłkowa(150ml), arbuz
Czwartek 29.06.2023	Bułka wrocławska (30g) z masłem(5g) (1,3),wędlina(20g),pomidor(20g) kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) (150g)ratatuile z brązowym ryżem i sosem mięsny(150g) (1,3,5), kompot owocowy (150ml)	Truskawki z bitą śmietaną (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11), herbata z cytryną (150ml)
Piątek 30.06.2023	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) chleb wiejski (30g), z masłem (5g), ser żółty(20g), jajko gotowane(10g) (2)ogórek(10g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryba z pieca (100g) (2,8,.) , ziemniaki z koperkiem(150g) surówka z młodej kapusty (80g) Kompot wielowocowy(150ml)	Bułka maślana z masłem (35g)(1), nutella(10g)(wyrób własny), arbuz

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