

Jadłospis 03.07.2023 - 07.07.2023

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 03.07.2023	Bułka wrocławska (30g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g), kawa zbożowa z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g) ananas(10g),gruszka(10g)	Zupa krupnik (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) szynka wieprzowa(20g) pomidor(10g), kiełki herbata z cytryną (150ml), arbus
Wtorek 04.07.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) (3) bułka maślana(25g) z masłem(5g) (1,3),miód (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),borówka(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (1,5) Potrawka z kurczaka z jarzynami(100g) (1,2) ryż jaśminowy(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Pasta z makreli (30)(1,8), chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g),herbata mięta-jabłko (150ml), arbus
Środa 05.07.2023	Bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3) parówka na gorąco (20g),ketchup (11)kakao na mleku 2%(150ml) (3),herbata z cytryną(150ml) truskawki(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),kotlet pożarski(80g) ziemniaki z koperkiem(150g) (1,2,3), mizeria(60g) Kompot wieloowocowy (150ml)	Jogurt z truskawkami (wyrób własny)(150g)(3) rogal z masłem(30g)(5g)
Czwartek 06.07.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (3),kawiarka(30g) z masłem (5g), konfitura truskawkowa(5g), herbata z cytryną i miodem(200ml), gruszka(10g), nektaryna(10g), ananas(10g)	Zupa pomidorowa z ryżem(200ml)(3,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym),zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami(200g) kompot truskawkowy(150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem (5g),ser żółty(5g)(3),kabanos, pomidor(10g), ogórek(10g),herbata ziołowa (150ml), arbus
Piątek 07.07.2023	Kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) (1,3), bułka kajzerkaa (30g), z masłem (5g), serek kozi(5g), ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), brzoskwinia (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa barszcz czerwony(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) jajko w sosie chrzanowym(100g)(1,3), ziemniaki(150g) bukiet warzyw gotowany na parze(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Cynamonki (wyrób własny)(50g) sok jabłkowy(150ml) truskawki

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