

Jadłospis 17.07.2023 - 21.07.2023

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
17.07.2023	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 z fasoli szparagowej(200ml) (3, 5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),naleśniki z serem i brzoskwiniami(150g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), wędlina(20g), ogórek zielony(10g),pomidor(10g) herbata z cytryną (150ml), nektarynka
Wtorek 18.07.2023	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 ogórkowa (200ml) (1,3,5)(na wywarze drobiowo warzywnym) kotlet drobiowy(100g) ,frytki z batatów, sałata lodowa z sosem winegret (60g)(3) Kompot jabłkowy(150ml)	Budyń waniliowy (150g)(1), kawiarka (35g)(1) z masłem(5g)(3)
Sroda 19.07.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml)(1,2,3) chałka (25g) z masłem(5g) (1,3), miód wieloowocowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), truskawki(10g),mango(10g)	Zupa z letnich warzyw z kaszą kuskus(200ml) (2, 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), gulasz wieprzowy(120g) (1,5) makaron brązowy(100g), surówka z młodej kapusty(60g),kompot wieloowocowy(150ml)	Kawiarka(35g)z masłem(5g) (1,3),marchewka z ananasem(150g), herbata z cytryną(150ml),
Czwartek 20.07.2023	Bułka kajzerka(35g) z masłem (5g)ser żółty(10g)kabanosy(5g),kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml),melon (10g), gruszka(10g), jabłko (10g)	Zupa szczawiowa(200ml) ,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Ratatuj(150g) (1), ryż jaśminowy(60g), Kompot wieloowocowy (150ml)	Brzoskwinia z frużeliną(150g) (1),bułka maślana z masłem(5g) (1,3)
Piątek 21.07.2023	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)	Zupa grysikowa (200ml) (5) (na wywarze drobiowowo-warzywnym) paluszki rybne (100g)(1,3)(wyrób własny), ziemniaki(100g)z koperkiem, surówka z kalarepy(60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Paluch (35g)(1), 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 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