

Jadłospis 24.07.2023 - 28.07.2023

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 24.07.2023	Kawiarka (30g), z masłem (5g), konfitura wiśniowa (5g), kawa zbożowa na mleku 2% (150ml)(3) herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), melon(10g), ananas (10g)	Zupa jarzynowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) ryż z polewą owocową(150g)(1,2,3) kompot truskawkowy(150ml)	Wędlina(20g), chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g)(1,3),ogórek (10g), pomidor(10g) herbata z cytryną(150ml),nektarynka(10g)
Wtorek 25.07.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) bułka maślana(30g), z masłem (5g), miód(5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa ziemniaczana(200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym(120g), ziemniaki z koperkiem(150g), Kompot wisniowy(150ml)	Kisiel (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11),gruszka(10g)
Środa 26.07.2023	Bułka wrocławska (30g) z masłem(5g) (1,3),ser żółty(20g),pomidor(20g) kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet schabowy(100g)(1,2.),ziemniaki z koperkiem (150g) ogórek małosolny (wyrób własny)(40g)(3)kompot truskawkowy(150ml)	Galaretka z bitą śmietaną (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11), herbata z cytryną (150ml)
Czwartek 27.07.2023	Kasza manna na mleku 2%(200ml) kawiarka (30g), z masłem (5g), serek kozi(20g),(3)ogórek(10g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa krem z białych warzyw(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(150g) zapiekanka makaronowa(150g) (1,3,5), kompot owocowy (150ml)	Pasta mięsna (20g(8))(wyrób własny),chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(1,3),herbata miętowo-jabłkowa(150ml), arbuź
Piątek 28.07.2023	Kawa zbożowa na mleku 2%(200ml) ,rogal(35g) (30g), z masłem (5g),nutella (5g)(wyrób własny),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane(150g)z sosem jogurtowo-śmietanowym (50g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Ciasto drożdżowe z owocami (35g) (1), sok jabłkowy(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 mieszanek 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