

Jadłospis 01.09.2023 - 08.09.2023

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
Piątek 01.09.2023	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) (3) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura truskawkowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),jabłko(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym),makaron z serem(200g) (1,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Bułka wrocławka (35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(10g) herbata z cytryną (150ml), arbuz
Poniedziałek 04.09.2023	Bułka kajzerka (30g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty (20g),ketchup (11)kakao na mleku 2%(150ml)(3),herbata z cytryną(150ml)gruszka(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym),nalesniki z serem i brzoskwiniami(150g)(1,2,3) Kompot wielowocowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g),kielbaski na gorąco, ketchup(11),herbata ziołowa (150ml), jabłko
Wtorek 05.09.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) (3) chałka(25g) z masłem(5g) (1,3),miód (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),borówka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem (200ml) (1,5) Filet z kurczaka(100g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) mizeria(60g)(3) Kompot wiśniowy(150ml)	Jogurt owocowy (wyrób własny) (150g)(3) rogal z masłem(30g)(5g)
Sroda 06.09.2023	Kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) (1,3), bułka kajzerkaa (30g), z masłem (5g),szynka drobiowa(20g), ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), brzoskwinia (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa wiejska(200ml)(3,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym),chilli con carne z ryżem(250g) kompot truskawkowy(150ml)	Gruszka w frużelinie, kawiarka (35g) z masłem (5g),herbata z cytryną (150ml),
Czwartek 07.09.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml) (3) rogal(25g) z masłem(5g) (1,3),miód (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) jabłko(10g), nektarynka(10g),melon10g)	Zupa grysikowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) pulpet w sosie koperkowym(100g)(1,3), ziemniaki(150g) surówka z białej kapusty60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Bułka maślana(1)z masłem(5g) (3),dżem malinowy, mus owocowo- warzywny
Piątek 08.09.2024	Kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) (1,3), bułka grahamka (30g), z masłem (5g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorem(5g), ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), brzoskwinia (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa barszcz czerwony(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane (150g)(1,3), z sosem jogurtowo-śmietanowym(50g) Kompot jabłkowy(150ml)	Pasta z makreli(20g)(2,8) (wyrób własny),chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(3) herbata miętowa(150ml) 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,

