

Jadłospis 02.10.2023 - 06.10.2023

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 02.10.2023	Płatki ryżowe na mleku (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3),konfitura morelowa (5g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) melon(10g),kiwi(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),Spaghetti (200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) Szynka wieprzowa(20g) papryka czerwona(20g), papryka żółta(20g), herbata owocowa (150ml), arbuz
Wtorek 03.10.2023	Bułka grahamka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z rzodkiewką i szczypiorem(20g)(3),kakao(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g),gruszki(10g),gruszka(10g)	Zupa serowo- brokułowa(na wywarze drobiowo-warzywnym) Leczo(150g) (1,5,) ryż paraboliczny(60g) (3) , kompot wieloowocowy(150ml)	Rogal(30g) z masłem(5g) (1,3), kisiel truskawkowy(150ml), cipsy jabłkowe
Środa 04.10.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml)(3) chałka (30g) z masłem(5g) (1,3),miód(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Rosół z zacierką (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (200g) (1,3) Kompot wiśniowy (150ml)	Chleb jaglany (30g) z masłem(5g) (3), ser żółty(20g)(3), pomidor (10g), ogórek (10g), herbata z cytryną , arbuz
Czwartek 05.10..2023	Parówki drobiowe(20g) chleb pszenno-żytni (30g) z masłem(5g) (1,3),ketchup kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), truskawki(10g), gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet pożarski(100g) (1), ziemniaki(150g) z koperkiem, surówka colesław(60g)(3) Kompot truskawkowy (150ml)	Pasta rybna z halibuta(20g) , chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(3) herbata miętowa(150ml),jabłko
Piątek 06.10.2023	Bułka wrocławska (35g) z masłem (5g),jajecznica na masełku(40g)(2) herbata z cytryną (150ml),melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa ryżowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane (150g) z gzikiem(20g) (3) Kompot śliwkowy (150ml)	Ciasto drożdżowe a owocami (35g), (wyrób własny) herbata z cytryną(150ml), gruszka

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