

# Jadłospis 11.09.2023 - 15.09.2023

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
Poniedziałek 11.09.2023	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 krupnik(200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),Pampuchy drożdżowe z polewą truskawkową(200g) (1,2,3) Kompot wielowocowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) Szynka wieprzowa(20g) papryka czerwona(20g), papryka żółta(20g), herbata owocowa (150ml), arbuz
Wtorek 12.09.2023	Bułka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z łososiem i koperkiem(20g) (3),kakao(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g),truskawki(10g),gruszka(10g)	Zupa szczawiowa z jajkiem( na wywarze drobiowo-warzywnym) Spaghetti(150g) (1,5.) kompot wielowocowy(150ml)	Pasta jajeczna(20g) , chleb z żurawiną(35g)z masłem(5g)(3) herbata miętowa(150ml),nektarynka
Środa 13.09.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml)(3) chałka (30g) z masłem(5g) (1,3),nutella(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) mango(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Rosół z zacierką (200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), udko z kurczaka drylowane pieczone(100g) (1,2), ziemniaki(150g) (3)sałata z jogurtem(60g) (3) Kompot wiśniowy (150ml)	Paluchl(30g) z masłem(5g) (1,3), kisiel truskawkowy(150ml), jabłko
Czwartek 14.09.2023	Parówki na gorąco(20g) chleb pszenno-żytni (30g) z masłem(5g) (1,3),pomidor kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), ananas(10g), gruszka(10g)	Zupa pomidorowo-kalafiorowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) gulasz wołowy(120g) (1), kasza bulgur(80g), ogórek kiszony(wyrób własny) Kompot truskawkowy (150ml)	Pasta mięsna(20g) , chleb pszenno-żytni(35g)z masłem(5g)(3) herbata miętowa(150ml),nektarynka
Piątek 15.09.2023	Płatki orkiszowe na mleku2 %(20m), chleb pszenno-żytni (35g) z masłem (5g), ser żółty(20g) (3) pomidor (20g), ogórek(20g), herbata z cytryną (150ml),melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa ryżowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), paluszki rybne(wyrób własny)(100g)(1,2,8) ziemniaki z koperkiem (150g) , surówka z kapusty kiszonej(60g) Kompot śliwkowy (150ml)	Ciasto murzynek (35g),(wyrób własny) herbata z cytryną(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 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