

Jadłospis 25.09.2023 - 29.09.2023

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 25.09.2023	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) , kawiarka (30g), z masłem (5g), konfitura wiśniowa(5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), ananas (10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) ryż z jabłkami zapiekany i bitą śmietaną i młynami(150g)(1,2,3) kompot wiśniowy(150ml)	Kiełbaski na gorąco(20g), chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3),ketchup(11) herbata z cytryną(150ml),arbuz
Wtorek 26.09.2023	Bułka kajzerka (30g), z masłem (5g), twarożek z ogórkiem i koperkiem (5g), kawa zbożowa na mleku 2%-(150ml) (3)herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), melon(10g), ananas (10g)	Zupa grysikowa200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet mielony(100g), ziemniaki z koperkiem(150g),marchewka z grozkiem(60g) Kompot wielowocowy(150ml)	Jogurt truskawkowy (150g(3))(wyrób własny), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11), jabłko
Środa 27.08.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) bułka maślana (30g), z masłem (5g), nutella(5g)(wyrób własny) herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g),brzoskwinia (10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlety ziemniaczane(100g) z sosem mięsno- warzywnym(100g)surówka z młodej kapusty (60g)kompot truskawkowy(150ml)	Salatka grecka z kurczakiem (150g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11),herbata truskawkowa(150ml)
Czwartek 28.09.2023	Bułka wrocławska (30g) z masłem(5g) (1,3),wędlina drobiowa(20g),pomidor(20g) kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa krem z białych warzyw(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(150g) połędwica wieprzowa w sosie pieczeniowym(100g) (1,3,5), kasza pęczak (120g), kalafior gotowany na parze z bułką tartą i masłem(60g)(1,3) kompot śliwkowy (150ml)	Cynamonki (45g) (wyrób własny) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłko
Piątek 29.09.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) ,rogal(35g) (30g), z masłem (5g),miód (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), truskawki (10g)	Zupa krupnik(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ryba w warzywach(150g)ziemniaki z koperkiem (150g) Kompot jabłkowy(150ml)	Pasta jajeczna (10g)(2),chleb pszenno-żytni (35g)(1) z masłem(5g) (3) herbata ziołowa(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,
14. Łubin i produkty pochodne