

Jadłospis 09.10.2023 - 13.10.2023

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 09.10.2023 | Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) (3) bułka maślana(25g) z masłem(5g) (1,3),miód (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), nektarynka(10g),borówka(10g) | Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),Racuchy z jabłkiem(200g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml) | Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) pomidor(10g), kiełki herbata z cytryną (150ml), arbus |
| Wtorek 10.10.2023 | Bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z łososiem i koperkiem(20g), kakao z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g) ananas(10g),gruszka(10g) | Zupa pomidorowa z ryżem (200ml) (1,5) Nugetssy z kurczaka (wyrób własny)(100g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z kapusty pekińskiej(60g) Kompot wiśniowy(150ml) | Jogurt z truskawkami (wyrób własny)(150g)(3) rogal z masłem(30g)(5g) |
| Środa 11.10.2023 | Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) (3),kawiarka(30g) z masłem (5g), konfitura truskawkowa(5g), herbata z cytryną i miodem(200ml), gruszka(10g), nektarynka(10g), ananas(10g) | Zupa koperkowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),bigos z młodej kapusty (120g) ziemniaki z koperkiem(150g) (1,2,3), Kompot wieloowocowy (150ml) | Gruszka w frużelinie (30) (1,8),kawiarka(35g) z masłem (5g),herbata z cytryną (150ml), |
| Czwartek 12.10.2023 | 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),gulasz wołowy(120g), kasza gryczana(80g),surówka z ogórków kiszonych (60g) kompot truskawkowy(150ml) | Chleb z żurawiną(35g) z masłem (5g),ser żółty(5g)(3),kabanos, pomidor(10g), ogórek(10g),herbata ziołowa (150ml), arbus |
| Piątek 13.10.2023 | Chleb wiejski (30g) z masłem(5g)(1,3) pasta jajeczna (20g),kakao na mleku 2%(150ml) herbata z cytryną(150ml) truskawki(10g), kiwi(10g), jabłko(10g) | Zupa barszcz czerwony(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) makaron z serem(200g)(1,3), Kompot wiśniowy(150ml) | Paluch(35g) mus owocowo- warzywny |

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