

Jadłospis 16.10.2023 - 20.10.2023

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 16.10.2023	Makaron literki na mleku 2%(200g) (1,3) kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3), dżem malinowy herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Zupa grochowa (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 lipowa (150ml), jabłko
Wtorek 17.10.2023	Kawa zbożowa na mleku (200ml) (1,3), bułka kajzerka(30g) z masłem(5g) (1,3), serek z brzoskwinia(3) (30g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g) mango(10g), gruszka(10g), suszona żurawina	Zupa krupnik (200ml) (1,5)(na wywarze wieprzowo warzywnym) Kotlet mielony pieczony(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) mizeria (60g) (1) Kompot wieloowocowy(150ml)	Galaretka z bitą śmietaną (120g)kawiarka (35g),z masłem(5g) (1), herbata z cytryną(150ml), gruszka
Środa 18.10.2023	Parówka na gorąco (20g) ketchup (11) chleb pszenno-żytni (30g) z masłem(5g) (1,3) kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) herbata z cytryną i sokiem(150ml) ananas(10g), kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa ryżowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kopytka z boczkiem (200g) Kompot truskawkowy (150ml)	Bułka maślana(40g) z masłem (5g), kisiel (150ml), jabłko(10g)
Czwartek 19.10.2023	Płatki orkiszowe na mleku na mleku2% (200ml) , kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3), miód wielokwiatowy(15g), herbata z cytryną (150ml) banan(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) polędwica w sosie pieczeniowym(130g) (1), kasza pęczak(1), surówka z białej kapusty (60g) Kompot wiśniowy (150ml)	Marchewka z jabłkiem i ananasem (120g) Herbata truskawkowa (150ml)
Piątek 20.10.2023	Bułka grahamka(30g), z masłem (5g), ser żółty(20g) (3), ogórek (20g), jajko gotowane (10g) kakao z mlekiem 2%(150ml), herbata z cytryną (150ml), kiwi(10g), mango(10g), mandarynka (10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym (200g) (1,3,) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym i goździkami(150ml)	Chleb wiejski z masłem(30g) (1,3), pasta z makreli (30g), herbata ziołowa (150ml), arbuź

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