

Jadłospis 23.10.2023 – 27.10.2023

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
Pn, 23 X 23	Płatki owsiane na mleku 2 % (200g) (1,3) chałka (35g) z masłem (5g) (1,3), herbata (150ml) owoce (10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (3,5) Nalesniki z serem (200g) (1,2,3) Kompot owocowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem (5g) (1,3) Szynka wieprzowa (20g) ogórek (20g), pomidor (20g), herbata ziołowa (150ml),
Wt, 24 X 23	Kakao (200ml) (1,3), bułka wrocławska (30g) z masłem (5g) (1,3), Twarożek z ogórkiem i koperkiem (3) (30g) Owoce (10g)	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym (200ml) (1,5) Kurczak w sosie śmietanowo-serowym (80g) (1,2) makaron (150g) (3) Surówka z marchewki i jabłka (60g) (1) Kompot owocowy (150ml)	ciasto dyniowe (1), Sok owocowy (150ml)
Śr, 25 X 23	Zacierka na mleku (1,3) Chałka (35g) z masłem (5g) (1,3), herbata (150ml) owoce (10g)	Barszcz czerwony (200ml) (3,5) kopytka z boczkiem (200g) Kompot owocowy (150ml)	Chleb jaglany (40g) z masłem (5g) Past mięsna (20g) Herbata z cytryną (150ml)
Cz, 26 X 23	Kawa na mleku 2% (200ml), Herbata z cytryną (200 ml) Kanapka (30g) z masłem (5g) (1,3), szynka z indyka (20g) rzodkiewka (15g), Owoce (10g)	Zupa szczawiowa (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Nugetsy (130g) (1), ziemniaki (1), surówka z rzodkiewki (60g) Kompot owocowy (150ml)	Kanapka z masłem (30g) (1,3), serem żółtym i ketchupem (30g), herbata z cytryną (150ml),
Pt, 27 X 23	Kasza manna na mleku (200ml) (1,3) Herbata (200ml) Rogal (30g), z masłem (5g), owoce (10g)	Zupa ryżowa (200ml) (5) Pulpety rybne z sosem pomidorowym (200g) (1,3), ziemniaki (1) Surówka z kiszzonej kapusty (60g) Kompot owocowy (150ml)	Kawiarka (40g) z masłem (5g), Budyń z mussem truskawkowym (150ml),

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,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów (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