

# Jadłospis 30.10.2023 - 02.11.2023

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 30.10.2023	Bułka wrocławska (30g), z masłem (5g), ser żółty (5g), kabanosy (5g), kawa zbożowa na mleku 2% (150ml) (3) herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), melon(10g), ananas (10g)	Zupa brokułowo-serowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(150g) racuchy z jabłkami(1,2,3) kompot truskawkowy(150ml)	Kiełbaski na gorąco(20g), chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3),ketchup (11) herbata z cytryną(150ml),pomarańcza(10g)
Wtorek 31.10.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) , kawiarka(30g), z masłem (5g), dżem(5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), mandarynkii (10g)	Zupa grysikowa(200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), kotlet drobiowy w płatkach i sezamie(100g), ziemniaki (150g), mizeria (60g)(2) Kompot wisniowy(150ml)	Kisiel (150g)(3), rogal (30g) z masłem(5g) (11),gruszka(10g)
Środa 01.11.2023			
Czwartek 02.11.2023	Bułka grahamka (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 ziemniaczana(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(150g ) kaszotto z mięsem i warzywami(150g) (1,3,5), kompot owocowy (150ml)	Babka piaskowa (40g(1,3))(wyrób własny),herbata owocowa(150ml), arbuz
Piątek 03.11.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) ,chałka(35g) (30g), z masłem (5g),nutella (5g)(wyrób własny),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), banan (10g)	Zupa kapuśniak (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) łosoś pieczony(100g), ziemniaki z koperkiem(100g), surówka z ogórków kiszonych z marchewką (60g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g)(1), pasta jajeczna (20g)(2,3), herbata ziołowa(150ml), mandarynki

## Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (5), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina lub wołowina, do produkcji wywaru użyto mieszanek 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