

Jadłospis 13.11.2023 - 17.11.2023

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
13.11.2023	Bułka maślana (35g)(1) z masłem(5g) (3),serek z brzoskwinia(30g)(3), kakao z mlekiem 2%(150ml), herbata z sokiem(150ml) melon(10g) ,kiwi(10g), banan(10g)	Zupa ziemniaczana(200ml) (3, 5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),gulasz wołowy(120g) (3), kasza gryczana(100g), fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem(5g) (1,3), wędlina(20g),pomidor(5g) herbata jesienna (150ml), ananas
Wtorek 14.11.2023	Płatki orkiszowe na mleku na mleku (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3),konfitura truskawkowa(5g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) kiwi(10g),gruszka(10g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym i orzeszkami pinii(200ml) (2, 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kurczak w sosie śmietanowym(120g) (1,5) makaron kolorowy(100g), marchewka gotowana(60g),kompot truskawkowy(150ml)	Budyń z musem truskawkowym (200ml)(3), kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3), mandarynka
Środa 15.11.2023	Bułka kajzerka(35g) z masłem (5g) parówki drobiowe(10g)(3)kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml)mango (10g), gruszka(10g), mandarynka (10g)	Zupa kafirowo-pomidorowa(200ml) ,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Kopytka z boczkiem (150g) (1), kapusta zasmażana Kompot wieloowocowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g),papryka kolorowa(5g) herbata z cytryną (150ml), pomarańcza
Czwartek 16.11.2023	Zacierka na mleku 2%(200ml)(1,2,3) rogal (25g) z masłem(5g) (1,3), miód wieloowocowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), kiwi(10g),mandarynka(10g)	Zupa pieczarkowa (200ml) (1,3,5)(na wywarze drobiowo warzywnym) kotlet bałkański(100g) ,purre ziemniaczane z marchewką(150g), surówka coleslav (60g) (3) Kompot jabłkowy(150ml)	Ciasto mleczna kanapka (45g) (1,2,3)(wyrób własny), herbata z cytryną (150ml), melon
Piątek 17.11.2023	Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem(45g)(2,3), chleb pszenno-żytni (35g)(1) z masłem (5g) (3)kawa zbożowa na mleku2%(200ml) herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa krupnik (200ml) (5) (na wywarze drobiowowo-warzywnym) paluszki rybne (100g)(1,2,3)(wyrób własny), ziemniaki(100g)z koperkiem, surówka z kalarepyz sosem jogurtowo-majonezowym(3)(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Mus warzywno-owocowy (35g), paluch (35g)(1), mandarynka

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