

# Jadłospis 20.11.2023 - 24.11.2023

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 20.11.2023	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) , chleb tostowy (30g), z masłem (5g), konfitura wiśniowa(5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), ananas (10g)	Zupa neopolitńska(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Racuchy z jabłkami i rodzynkami(150g) (1,2,3) kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3),schab pieczony, pomidor(10g) herbata z cytryną(150ml),pomarańcza
Wtorek 21.11.2023	Bułka kajzerka (30g), z masłem (5g), serek kozi(5g),ogórek (10g),papryka kolorowa(10g), kawa zbożowa na mleku 2% (150ml)(3)herbata z cytryną i sokiem (150ml), gruszka (10g), melon(10g), ananas (10g)	Zupa z kapusty włoskiej z ziemniakami (1200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo- warzywnym) spaghetti po bolońsku(150g) (1,3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Pizzerinki (100g,(1,2,3)(wyrób własny),ketchup(11), herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłko
Środa 22.11.2023	Płatki owsiane na mleku 2%(200ml) chałka (30g), z masłem (5g), nutella(5g)(wyrób własny) herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g),banan(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem(200ml)( na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlety ziemniaczane(100g) z sosem mięsno- warzywnym(100g)surówka z białej kapusty (60g)kompot truskawkowy(150ml)	Surówka z marchewki z jabłkiem ze słonecznikiem z jogurtem (120g(3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (11),herbata truskawkowa(150ml), gruszka(10g)
Czwartek 23.11.2023	Bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3),filet z iindyka (20g),pomidor(20g), rzodkiewka(10g) kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną (200ml) mango(10g), jabłko(10g), kiwi(10g)	Zupa jarzynowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym)(150g ) gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(100g) (1,3,5), ziemniaki (150g), surówka z ogórków kiszonych kompot śliwkowy (150ml)	Mus owocowo-warzywny, paluch(35g)(1),herbata z sokiem(150ml), jabłko
Piątek 24.11.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml) ,rogal(35g) (30g), z masłem (5g),miód (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), mandarynka (10g)	Zupa z kaszą bulgur(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ryba w warzywach(150g)ziemniaki z koperkiem (150g) Kompot jabłkowy(150ml)	Dzień Pluszowego Misia Tort misiowy robiony przez dzieci z masą z twarożku i bitej śmietany, czekodżem (wyrób własny) z owocami (70g)(1,2,3) sok owocowy(150ml)

## Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (5), cebula, natka pietruszki, łubczyk, 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