

# Jadłospis 04.12.2023 - 08.12.2023

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 04.12.2023	Zacierka na mleku 2%(200ml) (3 ) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3),dżem malinowy (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) ananas(10g), pomarańcza(10g),jabłko(10g)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym (200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym),makaron z serem(200g) (1,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem(5g) (1,3) kiełbaski na gorąco(10g) , ketchup (11), herbata zimowa (150ml), gruszka
Wtorek 05.12.2023	Bułka kajzerka (30g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z pesto paprykowym(20g) (wyrób własny),kakao na mleku 2%(150ml)(3),herbata z cytryną(150ml)gruszka(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa jarzynowa(200ml) ( 3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki z koperkiem(150g), marchewka z groszkiem(60g)(3) Kompot wielowocowy (150ml)	Bułka drożdżowa z nutellą(35g(wyrób własny), herbata z cytryną (150ml) , jabłka
Środa 06.12.2023	Płatki orkiszowe na mleku 2%(200ml) (3 ) rogal(25g) z masłem(5g) (1,3),miód wielokwiatowy (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), mango(10g),ananas(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (3,5) Nuggetsy z kurczaka (100g)(1,2)(wyrób własny), ziemniaki z koperkiem(150g), mizeria(60g)(3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb z żurawiną (35g) z masłem (5g), ser cheddar (10g), pomidor (10g), szczypior(5g), herbata ziołowa (150ml), mandarynki
Czwartek 07.12.2023	Kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) (1,3), bułka razowa wieloziarnista(30g), z masłem (5g),szynka drobiowa(20g), ,herbata z cytryną i sokiem (150ml), banan (10g), mango(10g), gruszka (10g)	Zupa wiejska(200ml)(3,5)(na wywarze drobiowo-warzywnym),ratatuj z filetem z indyka(150g) ryż paraboliczny(100g), kompot wiśniowy(150ml)	Budyń śmietankowy na mleku 2%(200ml)(3) z sokiem malinowym, kawiarka(35g)(1) z masłem(5g)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml), mandarynka
Piątek 08.12.2023	Lane kluski na mleku 2%(200ml) (3 ) bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3),konfitura morelowa (5g) herbata z cytryną i miodem(200ml) jabłko(10g), pomarańcza(10g),melon10g)	Zupa krupnik(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ryba z pieca(200g)(1,3),ziemniki z koperkiem(150g), surówka z białej rzodkwi(60g)(3) Kompot wielowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g)(3), pasta jajeczna(20g) (2,3) herbata truskawkowa150ml) jabłko

## 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