

Jadłospis 11.12.2023 - 15.12.2023

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 11.12.2023	Bułka wrocławska (35g)(1) z masłem(5g)(3) konfitura morelowa (5g), kakao na mleku 2%(150ml)(3); Herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g) melon(10g),kiwi(10g)	Zupa grochowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) naleśniki z serem (200g) (1,2,3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) Szynka wieprzowa(20g) pomidor(20g), kiełki herbata zimowa (150ml), jabłka
Wtorek 12.12.2023	Płatki jaglane na mleku 2%(200ml)(3) chałka (30g) z masłem(5g) (1,3),nutella(5g)(wtrób własny) herbata z cytryną i sokiem(150ml) mango(10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa kalafiorowa(na wywarze drobiowo-warzywnym) Spaghetti(150g) (1,5,) kompot wieloowocowy(150ml)	Hod - dog (100g)(1,3)(wyrób własny), ketchup (11), herbata owocowa(150ml),mandarynka
Środa 13.12.2023	Bułka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g) (3),kawa zbożowa(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g),kaki(10g),gruszka(10g)	Barszcz czerwony(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami (200g)(2,11) Kompot wiśniowy (150ml)	Pasta mięsna(20g)(wyrób własny), chleb jaglany(35g) (1) z masłem(5g) (1,3),herbata miętowa(150ml), jabłko
Czwartek 14.12.2023	Szynka drobiowa(20g) bułka grahamka (30g) z masłem(5g) (1,3),ogórek kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), ananas(10g), gruszka(10g)	Zupa pomidorowo z makaronem szpinakowym(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Rumsztyk z cebulką(100g) (1), ziemniaki z koperkiem(80g), surówka coleslav (60g)(3) Kompot truskawkowy (150ml)	Kisiel truskawkowy(150ml), paluch(35g) ,pomarańcza
Piątek 15.12.2023	Płatki owsiane na mleku2 %(20ml), rogal (35g) z masłem (5g), miód akacyjny(5g) herbata z cytryną (150ml),melon (10g), mango(10g), jabłko (10g)	Zupa ryżowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pulpety rybne w sosie pomidorowym(100g) (2,8) ziemniaki z koperkiem (150g) , surówka z kapusty kiszzonej(60g) Kompot śliwkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g)(1) z masłem (5g)(3),(wyrób własny), ser żółty(10g)(3), papryka kolorowa(20g) herbata z cytryną(150ml), melon

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