

Jadłospis 18.12.2023 - 22.12.2023

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
18.12.2023	Kawiarka (35g)(1) z masłem(5g) (3), twarożek z pesto z papryki(30g)(3), kakao z mlekiem 2%(150ml), herbata z sokiem(150ml) melon(10g) ,kiwi(10g), banan(10g)	Zupa marchewkowo-dyniowa z groszkiem ptysiowym(200ml) (3, 5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ryż z jabłkami i brzoskwinia (200g) (3), Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), parówki na gorąco(20g),ketchup(11) herbata owocowa (150ml), ananas
Wtorek 19.12.2023	Płatki owsiane na mleku na mleku (200ml) (1,3), bułka maślana(30g) z masłem(5g) (1,3),konfitura truskawkowa(5g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g) kiwi(10g),gruszka(10g)	Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej(200ml) (2, 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), poledwica w sosie pieczeniowym(120g) (1,5) makaron razowy(100g), surówka z buraczków czerwonych(60g),kompot truskawkowy(150ml)	Chleb ze słonecznikiem (35g)z masłem(5g)(1,3), ser żółty(2g)(3), jajko gotowane(10g)(2),ogórek zielony(10g) mandarynka
Środa 20.12.2023	Bułka kajzerka(35g) z masłem (5g) szynka drobiowa(10g)(3)kawa zbożowa na mleku 2%(150ml)(3) herbata z cytryną (150ml)mango (10g), gruszka(10g), mandarynka (10g)	Zupa zacierka na rosole(200ml) ,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (150g) (1,3), Kompot wieloowocowy (150ml)	Kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3), jogurt owocowy(150ml)(3)(wyrób własny) pomarańcza
Czwartek 21.12.2023	Płatki ryżowe na mleku 2%(200ml) (1,2,3) kawiarka (25g) z masłem(5g) (1,3), miód wieloowocowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(150ml) banan(10g), kiwi(10g),mandarynka(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (1,3,5)(na wywarze drobiowo warzywnym) kotlet drobiowy (100g) ,purre ziemniaczane z marchewką(150g), surówka z kalarepy (60g)(3) Kompot jabłkowy(150ml)	Pasta z halibuta (20g)(,2,3)(wyrób własny), chleb pszenno-żytni (35g) (1) z masłem(5g)herbata z cytryną (150ml), melon
Piątek 22.12.2023	Bułka wrocławska(35g)(1) z masłem (5g)(3)nutella (5g)(wyrób własny)kawa zbożowa na mleku2%(200ml) herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Zupa brokułowo-serowa (200ml) (5) (na wywarze drobiowowo-warzywnym) Makaron z polewą(200g)(1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Mus warzywno-owocowy (35g), kawiarka (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 alergię 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