

Jadłospis 27.12.2023 - 29.12.2023

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 25.12.2023			
Wtorek 26.12.2023			
Środa 27.12.2023	Płatki kukurydzy na mleku 2%(200ml) (30g), z masłem (5g), konfitura truskawkowa(5g)(wyrób własny) herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), banan(10g)	Zupa jarzynowa(200ml)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) naleśniki z serem (150g)(1,2,3)kompot truskawkowy(150ml)	Pasta jajeczna (120g(3), chleb pszenno-żytni(30g) z masłem(5g) (11),herbata truskawkowa(150ml), gruszka(10g)
Czwartek 28.12.2023	Kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3),pasztet drobiowy (20g), 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)	Bułka maślana (35g)(1) z masłem (5g)(3), nutella (10g)(wyrób własny),herbata z sokiem(150ml), jabłko
Piątek 29.12.2023	Płatki na mleku 2%(200ml) ,kawiarka(35g) (30g), z masłem (5g),serek z brzoskwinia (5g),herbata z cytryną i sokiem (150ml), jabłko (10g), kiwi(10g), mandarynka (10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) placki ziemniaczane(150g) Kompot jabłkowy(150ml)	Pasta z tuńczyka (120g(3), chleb pszenno-żytni(30g) z masłem(5g) (11),herbata truskawkowa(150ml), gruszka(10g)

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