

Jadłospis 15.01.2024 - 19.01.2024

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 15.01.2024	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (3), chałka(30g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) mandarynki (10g), ananas(10g) pistacje(10g)(7)	Zupa kalafiorowa (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), naleśniki z serem(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(25g) z masłem(5g) (1,3), szynka wieprzowa(20g), ogórek(20g), pomidor(20g) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 16.01.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(30g) (2,11), kakao 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), kiwi(10g), mango(10g), banan(10g)	Zupa serowa(200ml)(1,5) (na wywarze z kurczaka z warzywami) udka drylowane(100g), (1,2,3) ziemniaki z koperkiem(150g) (3), surówka z kapusty pekińskiej(60g) Kompot śliwkowy (150ml)	Jogurt do picia truskawkowy(150ml) (3)(wyrób własny), rogal maślany(35g) z masłem (5g) (1,)
Środa 17.01.2024	Płatki ryżowe mleku 3,2 % (200ml) (3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i dżemem(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka (10g), banan(10g), melon(10g)	Zupa zacierka na rosole(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), gulasz wołowy(150g) (1,), kasza gryczana(100g), surówka z buraków czerwonych(60g) Kompot wielowocowy (150ml)	Chleb wiejski(25g) z masłem(5g) (1,3), pasta mięsna(20g) Herbata z cytryną i miodem (150ml)
Czwartek 18.01.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), parówka drobiowa na gorąco(30g), ketchup(11) Kawa zbożowa z mlekiem 3,2%(150ml) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml), gruszka(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa krupnik(200ml) (1,2,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kotlet schabowy(100g) (1,2,) ziemniaki z koperkiem (150g) (1), marchewka z groszkiem(60g) (3) Kompot truskawkowy (150ml)	Bułka kajzeka (35g) z masłem(5g) (1,3), ser kozi(10g), papryka kolorowa herbata wielowitaminowa(150ml)
Piątek 19.01.2024	Kasza manna na mleku 3,2%(200ml) (1,3) bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,2,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(10g), ananas(10g)	Zupa serowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Paluszki rybne(70g) (wyrób własny)(1,2,8) ziemniaki z koperkiem (150g) (3) Surówka z kalarepy(60g) (3) Kompot wiśniowy (150ml)	Ciasto murzynek(50g)(1,2,3)(wyrób własny) herbata owocowa(150ml)

UWAGA: poszczególne pozycje jadłospisu mogą ulegać zmianom wynikającym z powodów asortymentowych i organizacyjnych

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