

# Jadłospis 22.01.2024 - 26.01.2024

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 22.01.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek paprykowy (20g)(3) Kakao z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) jabłka(10g), melon(10g), kiwi(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ryż z jabłkami zapiekany i bitą śmietaną(200g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Hod - dog (50g)(1)(wyrób własny), ketchup(11) herbata z cytryną z sokiem malinowym (150ml),
Wtorek 23.01.2024	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (3), rogal(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), banan(10g), owoce liofilizowane(10g)	Zupa pomidorowa(200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Kotlet z fileta z kurczaka(80g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3) marchewka z groszkiem(60g)(3) Kompot śliwkowy(150ml)	Kawiarka z masłem(30g) (1,2,3) , jogurt owocowy(150ml)(3)(wyrób własny)
Środa 24.01.2024	Chleb pszenno-żytni(30g) z masłem(5g) (1,3) szynka drobiowa(10g), ogórek (10g), pomidor(10g), kawa zbożowa na mleku 2%(150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) banan (10g), mandarynka(10g), gruszka(10g)	Barszcz czerwony(200ml)(1,2,5) (na wywarze z kurczaka z warzywami) Kopytka z sosem mięsnym(250g), (1,2) ogórek słupek Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3), schab pieczony(20g), papryka kolorowa(10g) Herbata z cytryną i miodem(150ml)
Czwartek 25.01.2024	Lane kluski na mleku 3,2%(200ml) (1,3) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,2,3), nutella(10g)(wyrób własny) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g), żurawina(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (1,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kotlet mielony(100g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z kapusty kiszzonej(60g) Kompot truskawkowy (150ml)	Pizzerinki(50g) (1,2,3)(wyrób własny), ketchup(11), herbata owocowa(150ml)
Piątek 26.01.2024	Bułka wrocławska(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(10g)(3), ogórek(10g) Kakao z mlekiem 3,2%(150ml)(3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g), kiwi(10g), gruszka(10g)	Zupa krem białych warzyw(200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Placki ziemniaczane z polewą jogurtowo-śmietankową(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy (150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta rybna(30g) (2,8) herbata z cytryną i miodem(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