

Jadłospis 29.01.2024 - 02.02.2024

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 29.01.2024	Płatki jaglane mleku 3,2 % (200ml) (3), bułka kajzerka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), melon(10g), pistacje(10g) (7)	Zupa kalafiorowa(200ml)(3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), racuchy z jabłkami i rodzynkami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), wędlina wieprzowa (10g) pomidor(20g), ogórek(20g) herbata miętowo-jabłkowa (150ml),
Wtorek 30.01.2024	Chleb pszenno-żytni(25g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(10g)(3), kabanosy(10g) Kawa zbożowa z mlekiem 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem (150ml), mandartnki(10g), kiwi(10g), banan(10g)	Zupa z kapusty włókowej (200ml) (1,5,) (na wywarze drobiowo-warzywnym), spaghetti (200g)(1) Kompot wiśniowy (150ml)	Budyń śmietankowy na meku 2% z musem owocowym (200g) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,2,3)
Środa 31.01.2024	Płatki owsiane mleku 3,2 % (200ml) (3), bułka maślana(30g) z masłem(5g) (1,3) nutella (10g)(wyrób własny) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko (20g), mango(10g), orzechy nerkowca(10g) (7)	Rosół z makaronem(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) zapiekanka ziemniaczana(200g) (1,2) Kompot wielowocowy(150ml)	Chleb razowy wieloziarnisty(35g) z masłem (5g) (1,3), serek kozi (20g) papryka kolorowa(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml),
Czwartek 01.02.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), szynka drobiowa(20g) ogórek(20g) Kakao z mlekiem 2%(150ml) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) ananas(10g), banan(10g), gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kotlet pożarski (100g) (1), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), Surówka z marchewki z selerem i jabłkiem(80g) Kompot śliwkowy(150ml)	Pasta mięsna (20g) (3) chleb jaglany(25g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata ziołowa (150ml)
Piątek 02.02.2024	Kasza manna orkiszowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3)z sokiem malinowym chałka(30g) z masłem(5g) (1,3), Herbata z cytryną i miodem(150ml) mango(10g), gruszka(20g), kiwi(10g)	Zupa grochowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo- warzywnym), Makaron z serem(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Gofry z bitą śmietaną i owocami(150g)(1,3) Soczek owocowy z rurką(150ml)

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