

Jadłospis 05.02.2024 - 09.02.2024

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 05.02.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna(20g) Kakao z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i sokiem malinowym(150 ml) jabłko(20g), melon(10g), mandarynka(10g)	Zupa krupnik(200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Naleśniki z serkiem(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), parówki na gorąco(30g), ketchup(11), Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml)
Wtorek 06.02.2024	Płatki orkiszowe mleku 3,2 % (200ml) (1,3), bułka drożdżowa(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) mandarynka (10g), banan(10g), kiwi(10g)	Zupa kalafiorowo-pomidorowa z makaronem (200ml) (1,3,5) Kotlet bałkański (100g) (1,2), ziemniaki z koperkiem(150g) (3), buraczki zasmażane (80g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Brzoskwinia w frużeliniei(60g) kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,2,3)
Środa 07.02.2024	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3), miód(5g) Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150ml) ananas(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Zupa ryżowa(200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Łazanki (200g) (1,) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb razowy z żurawiną(35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina(10g), jajko gotowane(10g) (2), pomidor(10g), ogórek(10g) herbata z cytryna i miodem (150ml)
Czwartek 08.02.2024	Lane kluski mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i dżemem(10g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), jabłko(10g), gruszka(10g)	Zupa fasolowa (200ml) (1,2,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Gulasz wołowy(100g) (1,2), ziemniaki (150g) (1) surówka z kapusty czerwonej(60g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Oponki(50g) (wyrób własny) (1,3) herbata z owocowa (150ml)
Piątek 09.02.2024	Rogal(35g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty(20g) (3), kabanosy(10g) Kakao z mlekiem 2% (150ml) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), jabłko(20g),kiwi(10g)	Zupa wiejska (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) kotlet ziemniczany(150g) (3), z sosem pieczarkowym (100g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z halibuta(30g) (2,8) herbata z cytryną i miodem(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 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