

Jadłospis 12.02.2024 - 16.02.2024

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 12.02.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) konfitura wiśniowa(10g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), ananas(10g), mandarynka(10g)	Zupa z jarzynowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Spaghetti (200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) (1,3,8) papryka kolorowa(20g),jabłka(10g) Herbata miętowo-jabłkowa (150ml),
Wtorek 13.02.2024	Płatki jaglane na mleku 2% (200g) (1,3) kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem(10g), Herbata z cytryną i sokiem malinowym (150 ml), banan(10g), kiwi(10g), orzechy nerkowca(10g)	Zupa serowo-brokułowa(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Stek z cebulą (100g)(1,2) ziemniaki z koperkiem(200g) (1,3), surówka coleslav(60g)(3) Kompot wiśniowy150ml)	Rogal (35g)(1), z masłem(5g)(3) Kisiel truskawkowy(150ml), mango(10g)
Środa 14.02.2024	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3) twarożek paprykowy(30g) (3,) Kakao z mlekiem 3,2%(150ml) (3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),banan(10g), pistacje (10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (1,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), pierogi leniwe z bułką tartą na maseku(200g)(12,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Marchewka z brzoskwinia i ananasem (3), paluch(1),ciastka serduszka, soczek z rurką, mandarynki
Czwartek 15.02.2024	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3), parówki na gorąco(30g), Kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml), gruszka(10g), jabłko(10g), owoce liofilizowane(10g)	Zacierka na rosole (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), kotlet mielony (100g) (1),ziemniaki z koperkiem (150g) marchewka z grozkiem(70g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem (5g) (3), ser żółty(20g) (3) avocado(5g),papryka kolorowa(10g), ananas(10g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml),
Piątek 16.02.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2%(200g) (1,3) Chałka(30g) z masłem(5g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) mango(10g), jabłko(20g), mandarynka(10g)	Zupa z fasoli szparagowej(200ml) (1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Paluszki rybne (100g) (1,2,8) ziemniaki(150g)z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej(60g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (3), jajko na twardo(20g), ogórek(10g), pomidor(10g), jabłka(10g) herbata z cytryną (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,

