

# Jadłospis 26.02.2024 - 01.03.2024

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 26.02.2024	Płatki jęczmienne na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą (10g) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), kiwi(10g), melon(10g), pistacje(10g)	Zupa szczawiowa z jajkiem (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Chili con carne z ryżem(200g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Ciastka maślane dinozaury(40g) (1,2,3)(wyrób własny) kisiel do picia (150ml), mandarynki (10g)
Wtorek 27.02.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), szynka drobiowa (10g) ogórek(10g), pomidor(20g) Kawa z mlekiem 2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), banan(20g), mango(10g)żurawina suszona(10g)	Zupa ryżowa (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Udka drylowane z kurczaka(100g),purre ziemniaczane z marchewką(150g), sałata lodowa z sosem winegret(60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3), ser cheddar(10g), kabanosy(5g), herbata z cytryną i miodem(150ml) Jabłko(30g)
Środa 28.02.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g), jabłko(10g), mandarynka(10g)migdały(10g)	Barszcz czerwony(200ml) (3,5) Kopytka z boczkiem i cebulką (200g)(1,2), kapusta zasmażana (1) Kompot śliwkowy(150ml)	Kawiarka(35g) z masłem (5g) (1,3), kielbaski na gorąco z ketchupem(30g) herbata ziołowa(150ml), melon(10g)
Czwartek 29.02.2024	Bułka grahamka(25g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (3), Kakao z mlekiem3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)orzechy nerkowca(10g)	Zupa koperkowa (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczeniowym(130g) (1), kasza pęczak(80g) (1), brokuł gotowany (60g) (3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Cynamonki (45g) (1,2,3)(wyrób własny), herbata owocowa (150ml)pomarańcza(10g)
Piątek 01.03.2024	Kasza manna orkiszowa na mleku 3,2%(200ml)z sokiem malinowym bułka maślana(35g) z masłem (5g) (1,2,3), nutella(20g) (wyrób własny), herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g), ananas(10g), mango(10g),owoce liofilizowane(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Placki ziemniaczane z cukinią(200g)(1,2,3) Sos tzatziki(30g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z makreli(20g) (2,8) herbata z cytryną (150ml), jabłka(10g)

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