

Jadłospis 04.03.2024 - 08.03.2024

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 04.03.2024	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z pesto paprykowym(20g)(3) Kakao z mlekiem3,2%(150ml) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml) melon(10g), jabłko(10g), żurawina(10g)	Zupa grochowa (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), Racuchy z jabłkami(200g) (1,2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(10g), pomidor(20g),kiełki(5g) Herbata c cytryną i miodem (150ml), ananas(10g)
Wtorek 05.03.2024	Płatki jęczmienne na mleku 3,2% (150ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem akacjowym(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa wiosenna(200ml) (1,5)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) Spaghetti(200g)(1) Kompot wiśniowy(150ml)	Paluch (35g) (1,), mus owocowo- warzywny herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłka(10g)
Sroda 06.03.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), parówki drobiowe na ciepło (20g) ketchup(11) Kawa inka z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), banan(20g), mango(10g)	Zupa kapuśniak z włoskiej kapusty (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), zapiekanka ziemniaczana z mięsem(200g) (1) Kompot wieloowocowy(150ml)	Gruszka w frużelinie(45g) kawiarka(35g)(1) z masłem(5g)(1) Herbata z cytryną(150ml), mandarynki(10g)
Czwartek 07.03.2024	Dzień Płatków Śniadaniowych Płatki cynamonowe na mleku 3,2%(200ml)(1,3) bułka maślana(25g) z masłem (5g) (1,3), konfitura owocowa(10g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g), jabłko(20g)mango(10g)	Zacierka na rosole (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet schabowy(100g) (1,2), ziemniaki z koperkiem (150g) (3), surówka z kalarepy(60g), Kompot śliwkowy(150ml)	Bułka grahamka (35g)(1) z masłem(5g), ser żółty(10g), ketchup(11), papryka kolorowa(10g) herbata owocowa(150ml)pomarańcza(10g)
Piątek 08.03.2024	Kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g) (3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), gruszka(10g), banan(10g)	Zupa krupnik(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Pulpety rybne w sosie pomidorowym(100g) (1,2,3,8) ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z kapusty kiszzonej (60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta jajeczna(20g)(2,3) herbata miętowo-jabłkowa(150ml), melon(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