

# Jadłospis 11.03.2024 - 15.03.2024

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 11.03.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal(35g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą wiśniową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), żurawina(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Naleśniki z białym serem z brzoskwiniami(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) pomidor(20g), ogórek(20g) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) ananas (10g)
Wtorek 12.03.2024	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (3), Kakao z mlekiem 2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), gruszka(10g)	Rosół z makaronem(200ml) (1,2,,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Potrawka z kurczaka (200g)(1,3), ryż paraboliczny(60g) , kompot truskawkowy (150ml)	Budyń waniliowy na mleku 3,2% (3) z musem truskawkowym(150ml) kawiarka (30g) z masłem(5g) (1,3) mandarynka (10g)
Środa 13.03.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2% (200ml) (1,3), bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) nutella (10g) (wyrób własny) herbata z cytryną i miodem(150ml) ananas(10g), mango(10g), jabłko(10g)	Zupa fasolowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Zapiekanka makaronowa (250g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb razowy z żurawiną(35g) z masłem(5g) ser żółty(20g) (3), kabanosy(10g), herbata z cytryną i miodem(150ml) banan (10g)
Czwartek 14.03.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), filet z indyk(20g), ogórek(20g) Kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) mandarynka(10g), gruszka(10g), kiwi(10g)	<b>Próbujemy potraw Wielkanocnych</b> Zupa barszcz biały z kielbaską i jajkiem(200ml)(1,2,3,5)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) Zrazy w sosie myśliwskim(120g) (1,) ziemniaki z koperkiem(150g) marchewka gotowana w słupkach (60g) (1),kompot wiśniowy(150ml)	Buleczka drożdżowa z lukrem(35g) (1,2,3)(wyrób własny) galaretkę do picia(150ml), gruszka(10g)
Piątek 15.03.2024	Kasza manna na mleku 3,2%(200ml) (1,3) z sokiem malinowym chałka (30g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) ananas(10g), mango(20g) pomarańcza(10g)	<b>Próbujemy potraw Wielkanocnych</b> Zupa krem z białych warzyw(200ml)(3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Jajko w sosie chrzanowo-musztardowym(80g) (1,2,3,11) ziemniaki (150 g) bukiet warzyw(60g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta z halibuta(20g) (8) Herbata z cytryną i miodem (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