

## Jadłospis 18.03.2024 - 22.03.2024

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 18.03.2024	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g) (3), Kakao z mlekiem 3,2%(150ml) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml) melon(10g), jabłko(10g), żurawina(10g)	Zupa kalafiorowa (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ryż z jabłkami zapiekany i bitą śmietaną(200g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) szynka wieprzowa(20g), pomidor(10g), kiełki(5g) herbata z cytryną(150ml), pomarańcza(10g)
Wtorek 19.03.2024	Płatki jęczmienne na mleku3,2% (200ml) (1,3), chleb tostowy(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą malinową(15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa z kaszą bulgur(200ml) (1,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Gulasz wieprzowy(130g) (1,2) ziemniaki(150g) (3) Surówka z buraczków(60g) (3) Kompot wiśniowy(150ml) (150ml)	<b>Próbujemy potraw Wielkanocnych</b> Keks Wielkanocny (45g)(wyrób własny) (1,2,3), Herbata owocowa (150ml), jabłka(10g)
Sroda 20.03.2024	<i>Zacierka na mleku 3,2% (200ml)</i> <i>(1,2,3) chałka (35g)</i> z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem (150ml), ananas(10g), mango(10g), gruszka(10g)	Kapuśniak z włoskiej kapusty (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Pierogi leniwe(200g) (1,2,3) Kompot śliwkowy(150ml)	<b>Póbujemy potraw Wielkanocnych</b> Chleb jaglany(35g) z masłem(5g) (1,3), kielbasa biała cienka na gorąco(20g), ketchup(11) herbata owocowa(150ml), mandarynka(10g)
Czwartek 21.03.2024	<i>Chleb pszenno-żytni(35g) z</i> <i>masłem(5g) (1,3)</i> szynka drobiowa(20g) , <i>ogórek (10g)</i> <i>kawa zbożowa na mleku 3,2%(150ml)</i> <i>(3)</i> Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g),jabłka(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem szpinakowym(200ml) (1,2,3,5)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) nuggetsy z kurczaka (100g)(1,2)(wyrób własny) frytki z batatów(150g)(wyrób własny), surówka z sałaty lodowej (60g) Kompot wieloowocowy(150ml)	Smugi 150ml)(wyrób własny)(3), płatki migdałowe (5g)(7) paluch(30g) (1,2), mus owocowo- warzywny
Piątek 22.03.2024	Płatki cynamonowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3) bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) banan(10g), mango(10g),,ananas(10g)	Zupa neapolitańska(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Paluszki rybne (100g) (1,2,8)(wyrób własny) ziemniaki (150g) surówka z białej rzodkwi(60g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Kawiarkai(35g) z masłem(5g) (1,3) serek kozi (20g) papryka kolorowa(20g), Herbata z cytryną i miodem(150ml), mandarynka(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 alergię 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