

Jadłospis 25.03.2024- 29.03.2024

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 25.03.2024	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z pomidorami(20g) (3), Kawa inka z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Racuchy z jabłkami(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina wieprzowa(20g), pomidor(10g),papryka kolorowa(10g),kielki (5g) Herbata cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g)
Wtorek 26.03.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem lipowym (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), pomarańcza(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Filet z kurczaka (100g), (1,2),ziemniaki(150g),surówka z marchewki z chrzanem (60g) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem(5g) (1,3), pomidor(10g), ogórek(10g),ser mozzarella biała (10g) herbata owocowa(150ml),mandarynka(10g)
Sroda 27.03.2024	Bułka grahamka(25g) z masłem (5g) (1,3), ser żółty (20g), ketchup(11) Kawa z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), ananas(20g), mango(10g)	Próbujemy potraw Wielkanocnych Barszcz biały(200ml)(1,2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym(150g)(1,2,3), ziemniaki(150g), surówka z czerwonej kapusty(60g), kompot truskawkow(150ml)	Salatka wiosenna(250g(3))(sałata lodowa,rukola,roszpunka, ogórek,pomidor, kielki,papryka kolorowa,rzodkiewka, kukurydza,ser feta, ser mozzarella kulki)kawiarka(35g) z masłem (5g) (1,3), herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłko(10g)
Czwartek 28.03.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Zupa z fasoli szparagowej (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Polędwica wieprzowa w sosie pieczeniowym(130g) (1), kasza pęczak(80g) (1), kalefior gotowany z bułką tartą (60g) (1) Kompot sliwkowy(150ml)	Próbujemy potraw Wielkanocnych Kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3), jajko w sosie majonezowo-jogurtowym(80g) (2,3,11), herbata z cytryną i miodem(150ml) pomarańcza(20g)
Piątek 29.03.2024	Bułka maślana(35g) z masłem (5g) (1,3),nutella(10g)(7)) (wyrób własny) kakao z mlekiem 3,2%(150ml)(1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g),banan(10g), ananas(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym(250g)(2,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb razowy ze słonecznikiem(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta z makreli(30g) (2,3,8) herbata miętowa(150ml), gruszka(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