

Jadłospis 08.04.2024 - 12.04.2024

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 08.04.2024	Płatki jęczmienne na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), chałka(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ryż z jabłkami i bitą śmietaną(200g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g) pomidor(10g), ogórek (10g), kieleki(5g) herbata z cytryną (150ml), gruszka(10g)
Wtorek 09.04.2024	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z ogórkiem i koperkiem(30g) (3), kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Zupa koperkowa(200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Kotlet mielony(100g) (1,2) ziemniaki(150g) (3) buraczki zasmażane (60g) (1) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt owocowy(150ml) (3)(wyrob własny),płatki migdałowe(5g) kawiarka(35g)(1) z masłem (5g)(3), mandarynka(10g)
Środa 10.04.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) konfitura owocowa(10g) herbata z cytryną(150ml) mango(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Zacierka na rosole(200ml) (1,2,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), bigos(200g) , ziemniaki z koperkiem (3) (150g) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb pszenno-żytnia(25g) z masłem(5g) pasta z makreli (20g)(2,8) herbata miętowa (150ml), jabłka (10g)
Czwartek 11.04.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g),kabanosy(10g) ketchup(11) Kawa z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml)pomarańcza(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa krem z czerwonej soczewicy(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ratatuj z ryżem i kurczakiem(250g) (1,3) Kompot truskawkowy(150ml)	Ciasto drożdżowe ze śliwką (45g) (1,2,3)(wyrób własny) herbata owocowa(150ml), pomarańcza(10g)
Piątek 12.04.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3) rogal(35g) z masłem(5g) (1,2) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (5,3) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Makaron z serem(250g)(1,2,3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Mus owocowo-warzywny, kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3), 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 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