

Jadłospis 15.04.2024- 19.04.2024

Plan żywieniowy dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,
 jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050 kcal.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
15.04.2024	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z pesto paprykowo - pomidorowym (20g) (3), Kakao 200g) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Zupa krupnik(200ml) (1, 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Racuchy z jabłkami(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) schab wędzony(20g), pomidor(10g),ogórek (10g) Herbata cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g)
16.04.2024	Płatki owsiane 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)	Barszcz ukraiński (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) spaghetti(100g),(1,2) Kompot śliwkowy(150ml)	Brzoskwinia we fruzelinie(100 g) kawiarka (35g) z masłem(5g) (1,3), herbata owocowa(150ml),mandarynka(10g)
17.04.2024	chleb jaglany (35g) (1) z masłem (5g) (1,3), paróweczki drobiowe(50g) ketchup(11) Kawa laska z mlekiem 3,2%(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), ananas(20g), mango(10g)	Kapuśniak z kapusty włoskiej (200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Zapiekanka ziemniaczana (150g) (2,3,5), kompot truskawkowy(150ml)	DZIEŃ ZDROWIA "Do wyboru, do koloru"- na bazie owoców i warzyw (jabłko, banan, pomarańcze, borówki, truskawki, mango, ananas, borówki, gruszki, pomidorki, ogórki, kielki, rzodkiewka) i nasion Chia" Sałatka owocowa (150g) owocowe szaszłyki (100g) owocowy koktajl (100g) (3) owocowe lody(50g) (1,3) zielone kanapki (35g) (1,3) chleb razowy/bagietka(35g) (1,3) z serkiem kozim(5g) (1,3), herbata z cytryną i miodem(150ml).
18.04.2024	kasza manna 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 pieczarkowa (200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Kotlet bałkański (130g) (2.) ziemniaki z koperkiem (150g) (3), surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami (60g) (3) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym(150ml)	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), pasta mięsna (80g)(2,3,11), herbata z cytryną i miodem(150ml) papryka kolorowa(20g)
19.04.2024	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), Pasta serowo- jajeczna (10g)(2,3))(wyrób własny) kakao z mlekiem 3,2%(150ml)(1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g),banan(10g), ananas(10g)	Zupa pomidorowa(200ml) z makaronem (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Paluszki rybne (150g)(1,2,3,8) wyrób własny, ziemniaki z koperkiem(150g) (3) surówka z białej rzodkwi (60g) (3) Kompot wieloowocowy150ml)	Bułka drożdżowa z kruszonką (35g) (1,3), (wyrób własny) herbata owocowa(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,
 Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów

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