

Jadłospis 22.04.2024 – 26.04.2024

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 22.04.20224	Płatki jęczmienne na mleku 3,2% (200ml) (1,3), Bułka maślana(25g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), kiwi (10g), melon(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (1,3,5) Naleśniki z serem i brzoskwiniami (200g) (1,2,3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb wiejski (35g) z masłem (5g) (1,3) i filet z indyka(20g) kielki (10g), papryka (10g) herbata miętowa (150ml)
Wtorek 23.04.2024	Bulka kajzerka (25g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z łososiem i koperkiem (30g) (3,8), kawa Inka na mleku 2%(150ml) (1,3) jabłko(10g), winogrona(10g), banan(10g) Herbata z cytryną i miodem (150ml),	Rosół z makaronema (200ml) (1,2, 5) potrawka z kurczakaz ryżemi (200g) (3,5) Kompot wiśniowy(150ml) (150ml)	budyń waniliowy z sokiem malinowym(150ml)(3) kawiarka z masłem (35g) (1,3) herbata z cytryną i miodem (150ml) jabłko (10g)
Środa 24.04.2024	Zacierka na mleku 3,2% (200ml) (1,3), rogal z masłem (30g) z Nutellą (1,2,3) (wyrób własny) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon (10g), mandarynka(10g), banan(10g)	Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5) Kopytka z sosem mięsnym(wieprzowym) i surówka z czerwonej kapusty (200g) (1,2,3,5) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) połudwiczka wędzona (20g), pomidor(10g),ogórek (10g) Herbata cytryną i miodem (150ml), melon(10g)
Czwartek 25.04.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), ser żółty(20g),kabanosy(10g) ketchup(11) kakao (200g) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml)pomarańcza(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Zupa wiejska(200ml) (3,5) Stek wołowy z ziemniakami(200ml) (2,3,5) Surówka z sałaty lodowej (60g) (3) Kompot czarnej porzeczki(150ml)	ciasto Mleczna Kanapka– wyrób własny (35g) (1,2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml), mandarynki (20g)
Piątek 26.04.2024	Płatki orkiszowe 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 serowo - brokułowa z groszkiem ptysiowym(200ml) (1,3,5) Ryba z pieca (100g) (1,8) ziemniaki (150g)(3) surówka z kalarepy(60g) (3,11,) Kompot truskawkowy(150ml)	Chleb z żurawiną (35g) z masłem(5g) (1,3) jajko(10g), mozzarella(10g) (2,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml), pomarańcza (20g)

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 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