

# Jadłospis 03.06.2024 – 07.06.2024

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
Pn, 3 VI 24	Płatki jęczmienne na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), pomarańcza(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem literkowym (200ml) (3,5) <b>Danie wg pomysłu Muchomorków, Biedronek i Pszczołek</b> (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ziemniaki pieczone( 150g) kielbaski tatziki(3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem(5g) (1,3) wędlina wieprzowa(20g), pomidor(10g), papryka kolorowa(10g), Herbata miętowa (150ml), jabłko(10g)
Wt, 4 VI 24	Chleb pszenno-żytni (35g) z masłem(5g) (,3), Ser żółty(20g) (3), kabanosy (20g) Kakao (200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), kiwi(10g), mandarynka(10g)	Rosół z makaronem (200ml) (1,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Potrawka z kurczaka (100g),(3,5) (1,2),ziemniaki(150g),surówka z buraczków (60g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Marchewka z jabłkiem (120 g),(3) kawiarka (35g) z masłem (5g) (1,3) herbata owocowa(150ml),mandarynka(10g) <b>Danie wg pomysłu Jeżyków</b>
Śr, 5 VI 24	Kasza manna na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), Bułka maślana (30g) z masłem(5g) (1,3) Nutella – wyrób własny (15g) (3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Barszcz Czerwony(200ml)(3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Bigos z młodej kapusty(150g) ziemniaki(150g), (3), kompot truskawkowy(150ml)	Kawiarka(35g) z masłem (5g) (1,3), pomidor, ogórek, rzodkiewka, ser mozzarella (3) herbata z cytryną i miodem(150ml), jabłko(10g)
Cz, 6 VI 24	Bułka grahamka(25g) z masłem (5g) (1,3), Twarożek z papryką (20g),(3) Kawa Inka(150ml) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) gruszka(10g), ananas(20g), mango(10g)	Zupa jarzynowa (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Kotlet bałkański (130g) (1,2), ziemniaki(80g) (1), Marchewka z groszkiem (60g) (1) Kompot śliwkowy(150ml)	Ciasto marchewkowe (120g) (1,2), herbata owocowa(150ml) pomarańcza(20g)
Pt, 7 VI 24	Płatki jaglane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), Chałka(30g) z masłem(5g) (1,3) i konfiturą (15g) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), pomarańcza(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Paluszki rybne(120g)(1,2,3,8), ziemniaki (60g),(3) surówka z kalarepy (10g) Kompot truskawkowy150ml)	Chleb pszenno-żytni(35g) z masłem (5g) (1,3), pasta jajeczna(30g) (2,3) herbata (150ml), ogórek małosolny – wyrób własny(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