

Jadłospis 06.05.2024 – 10.05.2024

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
6.05.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3) i miodem (5g) herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g),kiwi(10g), pomarańcza(10g)	Zupa grochowa (200ml) (1,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ryż zapiekany z jabłkami i bitą śmietaną(200g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka drobiowa(20g) Papryka kolorowa herbata z cytryną (150ml), gruszka(10g)
7.05.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(30g) (3), kakao z mlekiem 3,2%(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g), melon(10g), gruszka(10g)	Zacierka na rosolu(200ml) (1,5) Udka z kurczaka(100g) (1,2) ziemniaki(150g) (3) Surówka Kolesław (60g) Kompot truskawkowy(150ml)	Gruszka we frużelinie (10g) kawiarka(35g)(1) z masłem (5g)(3), cynamonki(10g) herbata z cytryną (150 ml)
8.05.2024	Kasza manna orkiszowa na mleku 3,2 % z sokiem owocowym (200ml) (1,3), bułka maślana(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną(150ml) mango(10g), kiwi(10g), ananas(10g)	Zupa krupnik (200ml) (1,2,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), łazanki z kapustą (250g) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb jaglany(25g) z masłem(5g) Ser żółty (20g)(2) z ketchupem Herbata z cytryną (150ml), jabłko (10g)
9.05.2024	Bułka wrocławska(35g) z masłem(5g) (1,3), Kiełbaska na gorąco (30g) ketchup(11) Kawa Inka(200g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml)pomarańcza(10g), ananas(10g), kiwi(10g)	Żurek z kiełbasą (200ml) (5,3) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Połudwiczki wieprzowe(100g)(1,2,3) w sosie, kasza pęczak (150g) (1,3), surówka z buraczków Kompot wieloowocowy(150ml)	Kawiarka (25g) z masłem(5g) i konfiturą owocową herbata z cytryną(150ml), pomarańcza(10g)
10.05.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2%(200ml) (1,3) Bułeczka drożdżowa (35g) z masłem(5g) (1,2) herbata z cytryną i sokiem malinowym(150ml) jabłko(10g), melon(20g) gruszka(10g)	Zupa ogórkowa(200ml) (3,5) Placki ziemniaczane z cukinią(250g) (1,3) i sosem jogurtowo-czosnkowym (1,3) Kompot truskawkowy(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,

Do przygotowywania potraw w przedszkolu tj. zup, gulaszu, sosów, zapiekanek, używane są przyprawy zawierające śladowe ilości alergenów (1,2,3,4,5,6,7,11,12)

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