

## Jadłospis 20.05.2024 - 24.05.2024

Norma żywieniowa dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat: 1400 kcal,

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
poniedziałek 20.05.2024	Płatki jęczmienne na mleku 2 % (200ml) (3), bułka maślana (30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g),	Zupa kalafiorowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Naleśniki z serem bitą smiertana i truskawkami(200g) (1,2, 3) Kompot truskawkowy(150ml)	Chlebrazowy ze słonecznikiem(35g) z masłem(5g) (1,3) połędwica drobiowa (30g), pomidor(10g), ogórek(10g) Herbata z cytryną, słodzona miodem (150ml), jabłko (20g)
wtorek 21.05.2024	chleb pszenno -żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) ser żółty (20g) (3), kabanosy wieprzowe (20g), keczup(11) kawa Inka na mleku 2%(150ml) (1,3) jabłko(10g), winogrona(10g), banan(10g) Herbata z cytryną i miodem (150ml),	Barszcz czerwony (200ml) (3,5) Kotlet schabowy(80g) (1,2) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) marchwka słupek gotowana na parze z masełkiem(120g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	budyń malinowy z musem truskawkowym (150g) (3) (wyrób własny) kawiarka z masłem (25g) (1,3) herbata owocowa (150ml)
środa 22.05.2024	Kasza manna na mleku 2 % (200ml) (1,3), kawiarka(30g) z masłem(5g) (1,3) i miodem (15g) Herbata z cytryną (150ml) truskawki(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Zupa serowo - porowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Bigos z młodej kapusty (200g) ziemniaki z koperkiem(150g) (3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb razowy z żurawiną i masłem (35g) (1,3) wędlina wieprzowa(30g) ogórek(20g), kiełki(20g) herbata pomarańczowa Jabłko(20g)
Czwartek 23.05.2024	bułka wrocławska z masłem (25g) (1,3) twarożek z łososiem (30g)(3,8) kakao z mlekiem 2%(200ml)(3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) ) banan(10g), jabłko(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (5) ( na wywarze wieprzowo - warzywnym) Spagetti z pulpecikami drobiowymi (80g) (1,2) ogórek kiszony (10g) <b>wg.pomysłu grupy Jeżyki</b>  Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Chleb żytni z masłem (35g) (1,3) kielbask iśląskie na gorąco(20g) keczup (11) herbata miętowa (150ml) melon(20g)
Piątek 24.05.2024	płatki ryżowe na mleku 2% (200ml) (3) chałka z masłem (25g)(1,3) krem herbata z sokiem malinowym(150ml), arbuz (10g), banan(10g)borowki(10g)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty (200g) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ryż z polewą truskawkową (80g) (3) - <b>danie wg. pomysłu grupy Muchomorki</b> Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno - żytni(35g) z masłem(5g) (1,3) pasta jajeczna (20g) (2,3) pomidorki koktajlowe(20g) Herbata z cytryną i miodem (150ml), jabłko (30g)

### 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 i 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