

## Jadłospis 13.05.2024- 17.05.2024

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
Poniedziałek 13.05.2024	Bułka kajzerka(35g) z masłem(5g) (1,3) twarożek z ogórkiem i koperkiem(20g) (3), kakao(200g) (3) herbata z cytryną i miodem(200ml) truskawki (20g)	Zupa jarzynowa (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Racuchy z jabłkami(200g) (1,2,3) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb wiejski(35g) z masłem(5g) (1,3) szynka wieprzowa(20g), pomidor(10g),,kielki (5g) Herbata cytryną i miodem (150ml), jabłko(10g)
Wtorek 14.05.2024	Płatki owsiane na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), rogal (30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) jabłko(10g), melon(10g), pomarańcza(10g)	Zupa pomidorowa z makaronem szpinakowym(200ml) (1,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) kotlet pożarski (100g), (1,2), ziemniaki(150g) (3) ,surówka z marchewki z groszkiem(60g) (3) Kompot truskawkowy(150ml)	Jogurt owocowy(150ml) (3)( wyrób własny),płatki migdałowe(5g) kawiarka(35g) z masłem (5g)(1,3), mandarynka(10g)
Sroda 15.05.2024	Chleb pszenno - żytni(35g) z masłem (5g)( 1,3) parówka na ciepło (20g) kolorowa papryka (10g) herbata z cytryna i miodem (150ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem(200ml)(2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), kurczak w sosie śmietanowo - serowym (150g) (2,3), makaron razowy(150g),(1,3)warzywa z wody z masłem (60g) (3) kompot wieloowocowy(150ml)	ciasto drożdżowe (wyrób własny) (35g)(1,2,3) herbata owocowa(150ml) truskawki
Czwartek 16.05.2024	Płatki orkiszowe na mleku 3,2 % (200ml) (1,3), chałka(30g) z masłem(5g) (1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) kiwi(10g), banan(10g), mandarynka(10g)	Lane kluski na rosole (200ml) (1,2,3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Zrazy w sosie myśliwskim(130g) (1), kasza gryczana(80g), Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb wiejski (35g) z masłem (5g) ( 1,3) poledwica drobiowa(20g) kolorowa papryka (10g) herbata miętowa (150ml)
Piątek 17.04.2024	Bułka maślana(35g) z masłem (5g) (1,3),nutella(10g)(7)wyrób własny Kawa Inka z mlekiem 3,2%(150ml)(1,3) Herbata z cytryną i miodem(150ml) melon(10g),banan(10g), truskawki(10g)	Zupa ziemniaczana (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Ryba zapiekana w piecu(250g)(2,3,8) ziemniaki(150g)(3) Kompot truskawkowy150ml)	Chleb jaglany(35g) z masłem (5g) (1,3), ser mozzarella30g) (3) herbata z cytryna słodzona miodem(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 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