

Jadłospis 17.06.2024 – 21.06.2024

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
poniedziałek, 17 czerwiec 2024	Płatki owsiane na mleku 2 % (200ml) (3), Kawiarka (30g) z masłem i miodem (5g) (1,3) Herbata z cytryną (150ml) jabłko(10g), melon(10g),	Zupa jarzynowa(200ml) (3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym) Nalesniki z serem i brzoskwiniami (200g) (1,2, 3) Kompot truskawkowy(150ml)	bułka wrocławska z masłem(5g) (1,3) szynka drobiowa (30g), Papryka kolorowa (20g) Herbata z cytryną, słodzona miodem (150ml), jabłko (20g)
wtorek, 18 czerwiec 2024	bułka kajzerka z masłem (25g) (1,3) kielbaka na gorąco (30g)(1,4,5) Herbata z cytryną i miodem(150ml)) banan(10g), jabłko(10g)	Zupa grysikowa (200ml) (3,5) (80g) kotlet drobiowy w płatkach i sezamie (1,2) Ziemniaki z koperkiem(150g) (3) Sałata ze śmietaną (120g) (3) Kompot wiśniowy(150ml)	Jogurt truskawkowy (150g) (3) (wyrób własny) kawiarka z masłem (25g) (1,3) herbata owocowa (150ml)
środa, 19 czerwiec 2024	Lane kluski na mleku 2 % (200ml) (1,3), Bułka maślana z masłem(5g) (1,3) (15g) Herbata z cytryną (150ml) truskawki(10g), banan(10g), jabłko(10g)	Barszcz ukraiński (200ml) (3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym), Ratatouille (200g) (2,3) Kompot wieloowocowy(150ml)	Chleb pszenno-żytni i masłem (35g) (1,3) pasta z halibuta (30g) (8) herbata z miodem i cytryną Jabłko(20g)
czwartek, 20 czerwiec 2024	Bułka grahamka z masłem(5g) (1,3) twarożek z ogórkiem i rzodkiewką (30g) (1,3) kawa laska na mleku 2%(150ml) (1,3) jabłko(10g), winogrona(10g), banan(10g) Herbata z cytryną i miodem (150ml),	Kapuśniak z młodej kapusty (200ml) (1,3) (na wywarze wieprzowo - warzywnym) spagetti bolognese (80g) (1,2) Kompot jabłkowy z sokiem malinowym (150ml)	Chleb orkiszowy z masłem (35g) (1,3) szynka wieprzowa (30g), ogórek, pomidor (30g) herbata miętowa (150ml) melon(20g)
piątek, 21 czerwiec 2024	Płatki ryżowe ma mleku (200g) (1,3) Chałka(35g) z masłem (5g) (1,3), Herbata z cytryną i miodem (150ml), Jabłko (10g) banan (10g)	Zupa wiejska (200g) (2,3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) Pampuchy z musem owocowym (80g) (3) Kompot wieloowocowy(150ml)	bułka drożdżowa (1,3) Sok w kartoniku (15g) , banan(10g), jabłko(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 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