

# Jadłospis 04.11.2024 - 08.11.2024

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 04.11.2024	Bułka kajzerka (30g) z masłem(5g)(1,3) pasta z tuńczyka(20g),kawa inka na mleku 3,2%(150ml)(3),herbata z cytryną(150ml)gruszka(10g), kiwi(10g), jabłko(10g)	Zupa szpinakowa (200ml) ( 3,5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym),naleśniki z nutellą(200g) (1,3,6,7)(wyrób własny) Kompot śliwkowy(150ml)	Chleb graham (35g) z masłem(5g) (1,3) kielbasa szynkowa(10g) pomidor (5g), kielki groszku(5g) herbata ziołowa (150ml), arbuż
Wtorek 05.11.2024	Kasza manna na mleku 3,2%(200ml) (3 ) kawiarka(35g) z masłem(5g) (1,3),miód malinowy(5g) herbata z cytryną i sokiem(200ml) ananas(10g),banan(10g),mango(10g)	Zupa wiejska(200ml)(3,5)(na wywarze wieprzowo-warzywnym),gulasz wołowy(100g) ziemniaki(150g), brokuł gotowany na parze z masłem i bułką tartą (60g)(1,3) kompot truskawkowy(150ml)	Marchewka tarta z prażonym słonecznikiem(100g),bułka wrocławska (35g)(1) z masłem(5g)(3),herbata owocowa(150ml)
Środa 06.11.2024	Chleb pszenno-żytni(35g), z masłem (5g),jajecznica maselku ze szczypiorkiem(30g)(2,3)kakao na mleku 3,2%(150ml) ,herbata z cytryną i miodem (150ml), winogrona (10g), melon(10g), gruszka (10g)	Zupa fasolowa (200ml) (5)(na wywarze wieprzowo-warzywnym) łazanki z kapustą (200g)(1,2) Kompot wiśniowy(150ml)	Chleb jaglany (35g) z masłem (5g), ser żółty(10g)(3), kabanosy(5g),herbata lipowa (150ml), mandarynki
Czwartek 07.11.2024	Płatki ryżowe na mleku 3,2%(200ml) (3 ) bułka masłana(35g) z masłem(5g) (1,3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan(10g),pomarańcza(10g),kaki (10g)	Rosół z lanymi kluskami(200ml) ( 3,5) (na wywarze drobiowo-warzywnym), kotlet pożarski(100g), ziemniaki z koperkiem(150g), surówka z czerwonej kapusty(60g) Kompot wieloowocowy (150ml)	Ciasto murzynek(40g)(1,2,3)(wyrób własny) , galaretko do picia (150ml), jabłka
Piątek 08.11.2024	Bułka grahamka(35g) z masłem(5g) (1,3), ser mozzarella (10g)(3), pomidor(10g), ogórek(10g), rzodkiewka(10g), kakao na mleku 3,2%(150ml)(3) herbata z cytryną i miodem(200ml) banan10g), mango(10g),melon10g)	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym(200ml) (5) (na wywarze wieprzowo-warzywnym) ryba pieczona(100g)(1,2,8),ziemniaki(150g), surówka z białej rzodkwi (60g)(3) Kompot jabłkowy(150ml)	Rogal(35g)(1) z masłem (5g)(3), kisiel truskawkowy (150ml) gruszka

## 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 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