

JADŁOSPIS W DNIACH 17.03.2025 –21.03.2025 r.

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

Jadłospis przedszkolny obejmuje 75% dziennego zapotrzebowania na energię tj. 1050kcal.

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 17.03.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka 1 szt. Ketchup Papryka czerwona20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Żurek z kielbasą i jajkiem250ml na wywarze wieprzowo- warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula)Śmietana18% Makaron z białym serem 130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy na deser125g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Żurawina40g Herbata owocowa125ml (7)
Wtorek 18.03.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni20g Masło7g Polędwica z kurczaka20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,7)	Zupa wiejska250ml (marchew, por, seler, koperek, ziemniaki, pietruszka, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Kotlet mielony z dorsza50g smażony w piecu konwekcyjno- parowym Ziemniaki100g Sur. z kiszonej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,4,7,9)	Wafelek knoppers Mandarynka 1 szt. Herbata malinowa125ml(1,7)
Środa 19.03.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Pomidor20g Kawa inka na mleku150ml(1,7)	Zupa ogórkowa 250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym. Gołąbki w sosie pomidorowy50/80g Ziemniaki100g Śmietana 18% Kompot wieloowocowy150ml(1,3,7,9)	Jogurt owocowy 150g Banan1szt. Herbata czarna porzeczka125ml (1,7)
Czwartek 20.03.2024r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa wieprzowa20g Ogórek zielony20g Kakao 150ml(1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml (marchew, ziemniaki, por, seler, pietruszką, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Łazanki z kiszoną kapustą i kiełbasą130g Kompot wieloowocowy150ml(1,3,7,9)	Babka cytrynowa Jabłko1 szt. Mleko125ml(1,3,7)
Piątek 21.03.2024r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta z jaj20g Papryka czerwona 20g Kawa inka na mleku150ml (1,3,4,7)	Barszcz ukraiński250ml (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki, burak ćwikłowy, kapusta biała, cebula)na wywarze wieprzowo- warzywnym Potrawka z kurczaka130g Ryż 100g Sur. z czerwonej kapusty50gŚmietana18% Kompot wieloowocowy150ml(1,7,9)	Serek homogenizowany 100g Banan 100g Herbata truskawkowa125ml (1,7)

Wywar mięsno-warzywny:

Składniki : marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń (9), cebula, natka pietruszki, lubczyk, mięso: drób, wieprzowina 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.Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3.Jajka i produkty pochodne,
- 4.Ryby i produkty pochodne,
- 5.Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6.Soja i produkty pochodne,
- 7.Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8.Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, orzechy pekan, brazylijskie oraz pochodne),
- 9.Seler i produkty pochodne,
- 10.Musztarda, gorczyca i produkty pochodne,
- 11.Ziarna sezamu i produkty pochodne,
- 12.Dwutlenek siarki (siarczany, E 220 — E 227) stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 50 mg/l dla produktów w postaci gotowej do spożycia lub przygotowane do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
- 13.Łubin i produkty pochodne
- 14.Mięczaki i produkty pochodne,