

JADŁOSPIS W DNIACH 07.04.2025 –11.04.2025 r.

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

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

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek 07.04.2025r.	Chleb pszenny Chleb żytni35g Masło7g Ser żółty20g Papryka czerwona20g Herbata z cytryną150ml (1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze drobiowo -warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, ziemniaki) Racuchy z bananem i jabłkiem 2 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt na deser owocowy 125g Chrupki kukurydziane pałki 3 szt. Herbata owocowa125ml (1,7)
Wtorek 08.04.2025r.	Chleb pszenny 40g Chleb żytni35g Kielbasa szynkowa wieprzowa20g Ogórek kiszony20g Kakao150ml (1,7)	Zupa z fasolką szparagową250ml Śmietana18% (marchew, por, seler, koperek, ziemniaki, pietruszka, fasolka szparagowa cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Makaron z warzywami z sosem czosnkowo-jogurtowym130g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Wafel Grzesiek Jabłko 1 szt. Mleko125ml (1,7)
Środa 09.04.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Parówka z szynki1szt. Ketchup, Pomidor20g Kawa inka na mleku150ml (1,7)	Rosół z makaronem250ml (marchew, por, seler, koperek, pietruszką, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Pulpet w sosie pomidorowym50/80g Ryż 100g Sur. z białej kapusty50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Serek homogenizowany 100g Rodzynki Herbata malina125ml (1,7)
Czwartek 10.04.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Szynka z piersi kurczaka20g Ogórek zielony sałata20g Kakao150ml (1,7)	Zupa brukselkowa250ml (marchew, ziemniaki, por, seler, pietruszka, brukselka, cebula) na wywarze drobiowo-warzywnym Śmietana18% Placki a la pizza 2 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Babka czekoladowo- tłuszczowa40g Banan 100g Mleko125ml (1,3,7)
Piątek 11.04.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Pasta rybna20g Papryka czerwona20g Kawa inka na mleku 150ml (1,3,4,7)	Zupa grochowa250ml (marchew, por, seler, pietruszka, cebula, ziemniaki)na wywarze wieprzowo- warzywnym Potrawka z kurczaka130g Ziemniaki100g Sur. z buraczków50g Kompot wieloowocowy150ml (1,7,9)	Serek homogenizowany100g Mandarynka 1 szt. Herbata owocowa125ml (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,