

JADŁOSPIS W DNIACH 23.06.2025 –27.06.2025 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 23.06.2025r.	Rogal pszenny35g Masło7g Dżem truskawkowy20g Płatki kulki czekoladowe na mleku150g Marchewka20g Herbata owocowa150ml(1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną250ml na wywarze wieprzowo- warzywnym (ziemniaki, marchew, por, seler, pietruszka) Potrawka z kurczaka z warzywami130g(marchew, por, seler, pietruszka) Ziemniaki100g Kompot wieloowocowy150ml (1,7,9)	Serek homogenizowany Chrupki pałki 3 szt. Rodzynki Herbata malinowa125ml (1,7)
Wtorek 24.06.2025r.	Chleb pszenny chleb żytni35g Masło7g Parówka1 szt. Ogórek zielony20g Ketchup Kawa inka na mleku150ml(1,7)	Zupa ziemniaczana250ml na wywarze drobiowo-warzywnym(marchew, por, seler, marchew, pietruszka ziemniaki) Śmietana18% Kotlet mielony wieprzowy smażony w piecu konwekcyjnym50g Ziemniaki100g Sur. z buraczków50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt na deser owocowy125g(7) Arbuz Herbata owocowa125ml(7)
Środa 25.06.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Kiełbasa szynkowa20g Pomidor20g Kakao150ml(1,7)	Zupa kalafiorowa250ml na wywarze drobiowo-warzywnym (marchew, por, seler, pietruszka, kalafior, cebula, ziemniaki) Śmietana18% Naleśnik z serem na słodko 1 szt. Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Wafel knoppers Banan1szt. Herbata owocowa125ml (1,7)
Czwartek 26.06.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g Twarożek20g Papryka czerwona20g Herbata czarna porzeczka150ml(1,7)	Barszcz czerwony250ml na wywarze drobiowo – warzywnym.(marchew, por, seler, pietruszka, burak ćwikłowy) Śmietana18% Spaghetti bolognese130/100g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Babka cytrynowa40g Mleko125ml Jabłko 1 szt. (1,3,7)
Piątek 27.06.2025r.	Chleb pszenny, chleb żytni35g Masło7g, Pasta rybna 20g Ogórek kiszony20g Kawa inka na mleku150ml(1,3,4,7)	Zupa wiejska 250ml na wywarze drobiowo – warzywnym.(marchew, por, seler, ziemniaki, pietruszka) Szynka w sosie własnym130g Kasza jęczmienna100g Mizeria50g Kompot wieloowocowy150ml (1,3,7,9)	Jogurt owocowy150ml Herbatniki Żurawina (1,3,7)

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,