**JADŁOSPIS W DNIACH 04.08. 2025 - 08.08.2025r.**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| 04.08.2025r.  Poniedziałek | Chleb pszenny,  chleb żytni35g  Masło7g  Pasztet drobiowy20  Papryka czerwona20g  Kawa inka na mleku150ml  **(1,7)** | Rosół z makaronem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, po, seler, pietruszka, koperek,  Podudzie pieczone w piecu konwekcyjno- parowym  Kasza bulgur100g  Sur. z buraczków50g  Kompot wieloowocowy150ml  **(1,3,7,9)** | Wafel Knoppers  Mleko czekoladowe ze słomką 200ml  **(1,7)**  Żurawina |
| 05.08.2025r.  Wtorek | Chleb pszenny,  chleb żytni35g  Masło7g  Twarożek20g  Pomidor20g  Herbata owocowa150ml  **(1,7)** | Zupa kalafiorowa250ml na wywarze drobiowo- warzywnym( kalafior, marchew, po, seler, pietruszka, ziemniaki, cebula)**Śmietana18%**  Spaghetti130/100g  Kompot truskawkowy150ml  **(1,3,7,9)** | Jogurt owocowy125g  Arbuz70g  Herbata truskawkowa125ml  **(7)** |
| 06.08.2025r.  Środa | Chleb pszenny,  chleb żytni35g  Masło7g  Polędwica drobiowa20g  Ogórek zielony20g  Kakao150ml  **(1,7)** | Zupa pomidorowa z ryżem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(marchew, por, seler, pietruszka, cebula)**Śmietana18%**  Kotlet pożarski50gsmażony w piecu konwekcyjno- parowym.  Ziemniaki100g  Mizeria50g **Śmietana18%**  Kompot wieloowocowy150ml  **(1,3,7,9)** | Serek homogenizowany100g  Jabłko 1 szt.  Herbata owocowa125ml  **(7)** |
| 07.08.2025r.  Czwartek | Chleb pszenny,  chleb żytni35g  Masło7g  Ser żółty20g  Rzodkiewka, pomidor20g  Herbata z cytryną150ml  **(1,7)** | Zupa z fasolką szparagową250ml na wywarze drobiowo- warzywnym(seler, por, cebula, pietruszka, marchew,) **Smietana18%**  Dorsz w panierce50g pieczony w piecu konwekcyjno- parowym.  Ziemniaki 100g  Sur. z kiszonej kapusty50g  Kompot śliwkowy150ml  **(1,3,4,7,9)** | Babka cytrynowa40g  Banan100g  Mleko125ml  (**1,3,7)** |
| 08.08.2025r.  Piątek | Chleb pszenny, chleb zytni20g  Masło7g  Pasta rybna20g  Ogórek kiszony20g  Kawa inka na mleku150ml  **(1,3,4,7)** | Zupa szczawiowa z jajkiem250ml na wywarze drobiowo- warzywnym( por, seler, pietruszka, cebula, marchewka)  **Śmietana18%**  Makaron z sosem truskawkowo- jogurtowym100/80g  Kompot wiśniowy150ml  **(1,3,7,9)** | Jogurt na deser125ml  Herbatniki50g  Herbata owocowa125ml  **(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,