**JADŁOSPIS**

 75% całodziennego zapotrzebowania kalorycznego dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050kcal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE II ŚNIADANIE****ok 25%-30%(350-420 kcal)** | **OBIAD****ok 30%- 35%(420-490kcal)** | **PODWIECZOREK** **ok 15%-20%(210-280kcal)** |
| **PONIEDZIAŁEK 03.02.2025** |
| Stół szwedzki Owsianka na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) schab od Szwagra, ser żółty, papryka, ogórek zielony,  herbata z cytryną | Mandarynki,suszone owoce i mix ziaren(orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa kapuśniak z ziemniakami, pulpety w sosie pomidorowym, kasza pęczak, surówka z selera z rodzynkami, brokuł z wodylemoniada niesłodzona | Kasza manna na mleku, z sokiem malinowym (na ciepło), herbata zielona |
| *alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3,7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **WTOREK 04.02.2025** |
| Stół szwedzki: Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane z masłem(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo),krakowska sucha „Olewnika”’, filet z indyka , pasta jajeczna ze szczypiorkiem, miód, pomidor malinowy, ogórek kiszony,herbata owocowa | Kiwi złotesuszone owoce i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Krupnik, kotlet z piersi kurczaka, panierowany z pieca, kasza gryczana niepalona biała, surówka z kapusty czerwonej  woda z cytryną i miętą niesłodzona |  Placki ziemniaczane(wyrób własny), herbata rumiankowa |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **ŚRODA.05.02.2025** |
| Stół szwedzki: Kluski lane na mleku pieczywo mieszane z masłem, chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) szynka „Krakus”, twarożek na słodko, słodzony miodem, pomidor koktajlowy, rzodkiewka herbata z cytryną niesłodzona | Banan,suszone owoce i mix ziaren( orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Zupa krem z pieczarek, grzanki, naleśniki z serem białym/dżemem truskawkowym niskosłodzonym z polewą jogurtowo-waniliową surówka z marchwilemoniada niesłodzona | Bruschetta z pomidorem i mozzarellą na ciepło , herbata Melisa |
| *Alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny:8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
|  **CZWARTEK 06.02.2025**  |
| Stół szwedzki: Mleko na gorąco ,pieczywo mieszane z masłem, chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo, krakowska sucha „Olewnika” filet z indyka, pasta z tuńczyka, ogórek zielony, papryka herbata rumiankowa niesłodzona | Pomarańcze,suszone owoce i mix ziaren( orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Rosół z makaronem nitki, podudzia z kurczaka pieczone, ryż paraboliczny, surówka bułgarska(ogórek kiszony, papryka, jabłko, cebulka)lemoniada niesłodzona | Makaron pełnoziarnisty z warzywami, zapiekany z serem żółtymherbata owocowa niesłodzona |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **PIĄTEK 07.02.2025** |
| Stół szwedzki: Płatki kukurydziane, pieczywo mieszane z masłem,( chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo)salami, ser żółty, papryka, ogórek zielony, dżem niskosłodzony, herbata z cytryną | Jabłko,suszone owoce i mix ziaren(orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Barszcz ukraiński z ziemniakami i śmietaną,ryba panierowana z pieca, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, koperkiem, lemoniada niesłodzona | Bułeczki drożdżowe z nadzieniem różanym, z lukrem(wyrób własny)kakao na mleku |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |

|  |
| --- |
| ALERGENYPodane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny |
| SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI (wg załącznika II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE Nr 1169/2011 z dnia 25 sierpnia 2011 r.) |
| 1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.
 |
| GRAMATURA POSIŁKÓW |
| Śniadanie:Zupa mlecznaPieczywoMasłoWędlina/ser żółtyPomidor, ogórekPapryka, rzodkiewkaNapójII śniadanie:OwoceWarzywaOrzechy, ziarenkaSok świeżyObiad:ZupaKotlet mielony, schabowy, z piersi kurczakaKlopsUdko kurczakaMięso duszone bez panierkiGulasz, mięso razem z sosemZiemniakiRyż, kasza, makaronSurówkaMizeriaWarzywa gotowane z wodyDodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g35 g6 g15 g30 g20 g150 g80-100 g20-30 g5 g130 g250-300 g65 g60 g85 g55 g100-120 g150 g80-100 g100 g120 g70 g30 g | **Podwieczorek:**PieczywoMasłoWędlinapomidor, ogórek, papryka, rzodkiewkaciastko, biszkoptciastoowocesałatkaplacki ziemniaczane, racuchy | 25 g4 g15 g20 g40 g100 g50 g70 g100 g |