**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 10.03.2025** | | | |
| Stół szwedzki Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) szynka Morlińska, ser żółty, papryka, ogórek zielony, herbata z cytryną | Mandarynki  suszone owoce  i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa pomidorowa z makaronem nitki, ze śmietaną 18% , rumsztyk drobiowy z pieca, z cebulką, kasza pęczak, marchewka gotowana drobna z ziemniakami, brokuł z wody z masełkiem i bułką tartą  lemoniada | Musli owocowe z jogurtem naturalnym, pieczywo mieszane z masłem  herbata malinowa |
| *alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3,7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **WTOREK 11.03.2025** | | | |
| Stół szwedzki Mleko na gorąco, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) schab od szwagra , filet z indyka, sałatka capresse( pomidor, mozzarella, sos ze świeżej bazylii) ,ogórek kiszony, miód, herbata rumiankowa niesłodzona | Pomarańcza  suszone owoce  i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa krupnik z ziemniakami, gulasz drobiowy w sosie słodko-kwaśnym, kasza bulgur, surówka z buraczków na zimno  woda z cytryną i miętą niesłodzona | Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem  herbata z cytryną |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **ŚRODA 12.03.2025** | | | |
| Stół szwedzki: Zacierki na mleku pieczywo mieszane z masłem, chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) szynka wieprzowa, filet z indyka, jajko faszerowane , pomidor malinowy, kiełki ze słonecznika  herbata owocowa | Banan,  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Krem z pieczarek, grzanki, naleśniki z serem białym/ jabłkiem słodzone miodem, z polewą waniliową na jogurcie naturalnym, surówka z marchwi z ananasem  lemoniada niesłodzona | Kiełbasa z pieca, pieczywo pełnoziarniste z masłem, keczup  herbata Melisa |
| *Alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny:8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **CZWARTEK 13.03.2025** | | | |
| Stół szwedzki Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) krakowska sucha, filet z indyka, pasta z tuńczyka, papryka, ogórek zielony,  herbata zielona niesłodzona | Kiwi zielone  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Zupa kapuśniak, kotlet z piersi kurczaka , ryż, surówka bułgarska(papryka, ogórek kiszony, jabłko, cebulka),  woda z cytryną i miętą niesłodzona | Kasza manna na mleku  z sokiem malinowym  herbata z cytryną |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **PIĄTEK 14.03.2025** | | | |
| Stół szwedzki: Płatki kukurydziane, pieczywo mieszane z masłem,  ( chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo)salami, ser żółty, papryka, ogórek zielony, dżem niskosłodzony,  herbata malinowa | Jabłko  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy laskowe, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Barszcz ukraiński, ryba miruna z pieca , ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i ogórkiem, koperkiem  lemoniada | Szarlotka(wyrób własny)  Kakao na mleku |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ALERGENY  Podane 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 mleczna  Pieczywo  Masło  Wędlina/ser żółty  Pomidor, ogórek  Papryka, rzodkiewka  Napój  II śniadanie:  Owoce  Warzywa  Orzechy, ziarenka  Sok świeży  Obiad:  Zupa  Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka  Klops  Udko kurczaka  Mięso duszone bez panierki  Gulasz, mięso razem z sosem  Ziemniaki  Ryż, kasza, makaron  Surówka  Mizeria  Warzywa gotowane z wody  Dodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g  35 g  6 g  15 g  30 g  20 g  150 g  80-100 g  20-30 g  5 g  130 g  250-300 g  65 g  60 g  85 g  55 g  100-120 g  150 g  80-100 g  100 g  120 g  70 g  30 g | **Podwieczorek:**  Pieczywo  Masło  Wędlina  pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka  ciastko, biszkopt  ciasto  owoce  sałatka  placki ziemniaczane, racuchy | 25 g  4 g  15 g  20 g  40 g  100 g  50 g  70 g  100 g |