**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 | Mandarynkisuszone 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 | Pomarańczasuszone 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 ananasemlemoniada 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 zielonesuszone 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 | Jabłkosuszone 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, koperkiemlemoniada  | Szarlotka(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 |