**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 20.10.2025** |
| Stół szwedzki Owsianka na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) szynka „Od szwagra”, ser żółty, papryka, ogórek zielony, herbata Melissa niesłodzona | Mandarynkisuszone owoce i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa pomidorowa z makaronem nitki, ze śmietaną 18%, kotlet z piersi kurczaka panierowany z pieca, kasza pęczak, marchewka z wody z masełkiemlemoniada niesłodzona | Müsli owocowe z jogurtem naturalnym, herbata rumiankowa niesłodzona |
| *alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3,7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **WTOREK 21.10.2025** |
| Stół szwedzki Kawa Inka, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo), pasta jajeczna, krakowska sucha, filet z indyka, ogórek kiszony, rzodkiewka, miód, herbata owocowa niesłodzona | Mus owocowy”Magiczny”Jabłko, truskawka, banan aronia lio ananas | Zupa zacierkowa, zraziki schabowe w sosie własnym z cebulką , kasza gryczana biała niepalona, buraczki na ciepło woda z cytryną i miętą niesłodzona | Ryż z jabłkiem i cynamonem herbata z cytryną |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **ŚRODA 22.10.2025** |
| Stół szwedzki: Zacierki na mleku, pieczywo mieszane z masłem, chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) pasta z sera białego słodzona miodem, filet z indyka, schab w ziołach, pomidor koktajlowy, kiełki, Herbata rumiankowa niesłodzona | Banan,suszone owoce i mix ziaren( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Zupa krem z pieczarek, grzanki, kartacze z serem i cebulką, surówka bułgarska(ogórek kiszony, jabłko , cebulka, papryka)lemoniada niesłodzona |  Kiełbaska z pieca , keczup, pieczywo mieszane z masłem,herbata zielona niesłodzona |
| *Alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny:8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
|  **CZWARTEK 23.10.2025**  |
| Stół szwedzki: Ryż na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) krakowska sucha, filet z indyka ,hummus z soczewicy z suszonym pomidorami, papryka, ogórek zielony, herbata z cytryną niesłodzona  | Śliwkisuszone owoce i mix ziaren( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Zupa jarzynowa z kalafiorem, śmietaną 18%, devolay z mięsa drobiowego z masełkiem, ryż, surówka kolorowa(sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, cebula czerwona)Woda z cytryną i miętą niesłodzona | Bruschetta z pomidorem, serem mozzarella na ciepłoherbata Melissa niesłodzona |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **PIĄTEK 24.10.2025** |
| Stół szwedzki: Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane z masłem( chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) salami, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, dżem niskosłodzony, herbata owocowa | Jabłko,suszone owoce i mix ziaren( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) |  Barszcz ukraiński, ze śmietaną18%, ryba Miruna panierowana z pieca, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, lemoniada  | Ciasto kruche z malinami,(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 |