**0 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 23.06.2025** | | | |
| 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 niesłodzona | Truskawki  suszone owoce  i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną 18% , kotlet z piersi kurczaka panierowany  z pieca, kasza pęczak, surówka bułgarska  ( ogórek kiszony, papryka, jabłko, cebulka)  lemoniada niesłodzona | Ziemniaki z gzikiem( ser biały, szczypior, rzodkiewka, jogurt naturalny)  herbata Melisa niesłodzona |
| *alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3,7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **WTOREK 24.06.2025** | | | |
| Stół szwedzki Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) krakowska sucha Olewnika, filet z indyka, sałatka capresse( pomidor, ser mozzarella, sos ze świeżej bazylii) ogórek małosolny, papryka, miód, herbata owocowa niesłodzona | Arbuz  suszone owoce  i mix ziaren (orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika , dyni) | Zupa szczawiowa z ziemniakami, ze śmietaną 18%, gołąbki z młodej kapusty, ziemniaki młode gotowane z koperkiem, mizeria z jogurtem naturalnym  woda z cytryną i miętą niesłodzona | Bruschetta z pomidorem i mozzarellą na ciepło  herbata rumiankowa niesłodzona |
| *Alergeny: 1,3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **ŚRODA 25.06.2025** | | | |
| Stół szwedzki: Zacierka na mleku, pieczywo mieszane z masłem, chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) szynka Morlińska, filet z indyka, pasta  z sera białego słodzona miodem, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka  herbata Melisa niesłodzona | Banan,  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym, z grzankami, pierogi z truskawkami polane sosem jogurtowo-waniliowym, surówka z marchwi z ananasem  lemoniada niesłodzona | Kiełbasa podwawelska z pieca, pieczywo wieloziarniste z masłem  herbata zielona niesłodzona |
| *Alergeny: 1, 7, 3* | *Alergeny:8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 11* |
| **CZWARTEK 26.06.2025** | | | |
| Stół szwedzki: Ryż na mleku, pieczywo mieszane(chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo) kabanosy, filet z indyka ,humus, papryka, ogórek zielony,  herbata z cytryną niesłodzona | Truskawki,  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Rosół z makaronem nitki, podudzia pieczone w piecu, ryż ,surówka z czerwonej kapusty  woda z cytryną i miętą niesłodzona | Makaron pełnoziarnisty z polewą truskawkową, z serkiem naturalnym,  herbata owocowa niesłodzona |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 8, 5* | *Alergeny: 1, 3, 7,9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **PIĄTEK 27.06.2025** | | | |
| Stół szwedzki: Płatki kukurydziane, pieczywo mieszane z masłem,  ( chleb razowy, żytni z dynią, białe pieczywo)krakowska sucha Olewnika, ser żółty, papryka, ogórek małosolny, dżem niskosłodzony,  herbata owocowa | Arbuz  suszone owoce  i mix ziaren  ( orzechy nerkowca, orzechy włoskie, morele, żurawina, pestki słonecznika, dyni) | Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami, ryba miruna panierowana z pieca, ziemniaki młode gotowane, surówka z młodej kapusty kiszonej z marchewką,  lemoniada | Ciasto z rabarbarem  (wyrób własny)  jogurt owocowy |
| *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 |