#   Jadłospis

 **Poniedziałek 03.02.2025**

**I ŚNIADANIE**

 Płatki zbożowe na mleku 140ml/15g,(6), pieczywo mieszane 35 g, (1,5,10), masło 12g,(6) szynka z kurczaka 15g, (1,5,6,9) , serek łaciaty 12 g, (6), pomidorki koktajlowe 15g , ogórek św. 15g, sałata ,mix , kiełki,/roszponka , /herbata ziołowa z cytryną 150ml

# II ŚNIADANIE

Zupa krupnik 250ml (8) ( marchew , kasza jęczmienna , seler, por ,pietruszka korzeń, ziemniaki ,wywar mięsny , ,przyprawy) 200ml

## Rogalki mini 2 szt. , papryka 20g , sok marchewkowy 110/woda

# OBIAD

Kotlety z fileta kurczaka 60g (1,2) (filet z kurczaka , jajka, przyprawy, bułka, , olej) Ziemniaki z zieloną pietruszką 120 g

Surówka z kapusty białej 80g( kapusta , marchew, , kukurydza ,przyprawy ) ,kompot owocowy 150ml

**Jabłka 100g**

 **ALERGIA** zamiennik mleko ,

## Wartość kaloryczna :1310

**Wartość energetyczna** :

Białko 31 tłuszcz 28 węglowodany 142

###  Wtorek 04.02.2025

### I ŚNIADANIE

Pasta z jajka ze szczypiorkiem, (2.6) , szynka delikatesowa 20g (1,5,6,9). pieczywo mieszane 35g,(1,5,10) ,masło 12g (6) ,ogórek świeży 11g , pomidorki koktajlowe 15g, kiełki/roszponka sałata mix, kakao na mleku 120ml/herbata

### II ŚNIADANIE

Zupa jarzynowa 250 ml (6) (pietruszka korzeń ,seler , marchew ,por, groszek ,fasolka kalafior, brokuł, śmietana wywar z kurczaka, przyprawy )

## Naleśniki z dżemem 1,5 sztuki (mąka kukurydziana , mąka tortowa , mleko , jaja , cukier waniliowy)(1.2.6) kalarepka 20g, , woda

**OBIAD**

Polędwiczki wp 65g w sosie własnym (1) ( polędwiczki wp, mąka, musztarda, cebula , przyprawy , olej),

Ogórek kiszony 60g, ryż 80g,

 Kompot owocowy 150ml

**Arbuz 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , mus arbuzowy 1 szt.

## Wartość kaloryczna : 1340

## Wartość energetyczna : białko 34 tłuszcz 34 węglowodany 143

 **Środa 05.02.2025**

### I ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku 140 ml /12g (1.6) , pieczywo mieszane 35 g (1,5,10)

Pasta z tuńczyka 12g ,(6) szynka z indyka 15g , masło 12g, (6), papryka 15g ,ogórek świeży15g, sałata mix ,kiełki/roszponka, herbata miętowa z cytryną 150

**II ŚNIADANIE**

Rosołek domowy 250ml (1,2,8) (makaron, wywar z drobiu przyprawy ,marchew, seler, por, pietruszka, korzeń ) ,

Actimel 1 szt. + pałeczki kukurydziane tygryski 20 g, marchewki 20g , woda

**OBIAD**

Pałki z kurczaka pieczone 140g

## Ziemniaki z koperkiem 120g , Mizeria 80g (6) ( ogórki , jogurt, cytryna , przyprawy ) , kompot owocowy 150ml

**Mandarynka 80g**

**ALERGIA**:. zamiennik mleka, masło roślinne , mus truskawkowy 1 szt.

## Wartość kaloryczna :1180

**Wartość energetyczna** : białko 29 tłuszcz 28 węglowodany 130

 **Czwartek 06.02.2025**

### I ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku 140ml/12g ,(6) chleb mieszany 35g (1,5,10) ,

 Parówki figielki 65g ( 1,5,6,9) , masło 12g, (6) ,pomidorki koktajlowe 15g ,ogórek świeży15g, sałata mix ,kiełki/roszponka, herbata rumiankowa z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1.6.8) ,( kurczak , fasolka , marchew , seler , por , pietruszka korzeń, śmietana , przyprawy , ziemniaki )

Chałka z miodem . (1), rzodkiew biała 20 g , woda ,

**OBIAD**

Pulpeciki z indyka w sosie 65g ( 1.2.6 ) (filet indyka i kurczaka bułka , jaja , śmietana ,pesto, mąka ,cebula ,olej , przyprawy

## Makaron pene 80g (1), brokuł 80g ,kompot owocowy 150ml

**Banan 100g**

**ALERGIA**:. zamiennik mleka, masło roślinne , zupa bez śmietany,

## Wartość kaloryczna :1148

**Wartość energetyczna** : białko 41 tłuszcz 30 węglowodany 138

 **Piątek 07.02.2025**

### I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane 40g ( 1,5,10) ,masło 12g (6), kabanosy drobiowe 20 g (1.5.6.9.) 20g ,jajecznica na maśle 1.5 szt..(2.6) sałata mix kiełki/roszponka, papryka 15g , ogórek św.15g, kakao na mleku 120ml (6)/herbata

**II ŚNIADANIE**

Zupa pieczarkowa 250m l1,2,6,8) ( makaron pieczarki, wywar z kurczaka, por, seler pietruszka korzeń, marchew, śmietana pietruszka natka, przyprawy) ,

Pizza wyrób własny ( mąka tortowa , drożdże , passata ,szynka , ser żółty , ketchup )(1.5.6.9) , rzodkiewki 20g, woda ,

 **OBIAD**

## Polędwiczka z dorsza 60g (1.2.3) (polędwiczka z dorsza, olej , jajko , bułka, przyprawy ) ziemniaki z koperkiem120g

Kapusta kiszona 80 g ( kapusta kiszona , cebula, marchew, przyprawy) Kompot truskawkowy 150ml

**Gruszka 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne ,

## Wartość kaloryczna :1350

**Wartość energetyczna** : białko 39 tłuszcz 32 węglowodany 139

 ………………… ………………………………. ………………………..

 Szef kuchni Intendent Dyrektor

 *\*Dyrektor zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji jadłospisu*

*1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – indeksy określające alergen*

 Woda do picia dostępna na życzenie dzieci cały pobyt w przedszkolu.

|  |
| --- |
| **SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**  |
| **1. Zboża zawierające gluten, tj**. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne | **6. Mleko i produkty pochodne** **(łącznie z laktozą)** 1`  |
| **2. Jaja i produkty pochodne**  | **7. Orzechy, tj**. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Oueensland, a także produkty pochodne  |
| **3. Ryby i produkty pochodne**  | **8. Seler i produkty pochodne**  |
| **4. Orzeszki ziemne ( arachidowe ) i produkty pochodne**  | **9. Gorczyca i produkty pochodne**  |
| **5. Soja i produkty pochodne**  | **10. Nasiona sezamu i produkty pochodne**  |