|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **02.09.2024****PONIEDZIAŁEK** | **Pieczywo mieszane z szynką drobiową****Ogórek zielony****Gruszka**  **Kawa na mleku** **Herbata z miodem i cytryną** | **Zupa ziemniaczana z kiełbasą****Makaron z koktajlem truskawkowym****Herbata owocowa** | **Pieczywo mieszane z mozzarellą****Pomidor koktajlowy****Woda** |
| **03.09.2024.****WTOREK** | **Pieczywo mieszane z pastą z tuńczyka** **Z jajkiem****Papryka****Śliwka****Kawa na mleku****Herbata z cytryną i miodem** | **Zupa jarzynowa z makaronem****Kasza jęczmienna****Kotlety mielone z pieczarkami żółtym serem****Surówka z marchewki****Kompot** | **Chałka z dżemem truskawkowym****Mleko** |
| **04.09.2024****ŚRODA** | **Pieczywo mieszane z kiełbasą szynkową** **Pomidor****Jabłko****Kawa na mleku****Herbata z miodem i cytryną** **Jabłko zostanie zastąpione gruszką** | **Zupa z zielonego groszku** **Z groszkiem ptysiowym****Łazanki z mięsem i kapustą****Herbata owocowa** | **Koktajl z mango****Biszkopty bez cukru****Woda** |
| **05.09.2024****CZWARTEK** | **Owsianka na mleku****Kanapka z żółtym serem****Pomidor** **Banan** **Herbata z miodem i cytryną** | **Zupa ogórkowa z makaronem****Filet z kurczaka** **Ryż****Mix sałat z pomidorem i ogórkiem****Kompot** | **Mus owocowy****Chrupki kukurydziane****Woda** |
| **06.09.24****PIĄTEK** | **Pieczywo mieszane z twarożkiem z warzywami****Arbuz****Herbata z cytryną i miodem****Kakao na mleku**  | **Zupa kalafiorowa z makaronem****Ziemniaki****Ryba w sosie pomidorowym** **Surówka z kapusty kiszonej****Herbata owocowa** | **Jabłko pieczone z jogurtem****Woda** |

**SKŁADNIKI I WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSIŁKÓW, OZNACZENIE ALERGENÓW**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **02.09.2024****PONIEDZIAŁEK** | **Chleb graham /pszenno-żytnia** 30g**Szynka drobiowa 15g****Masło** 3gOgórek zielony 10gGruszka 100gKawa 3gHerbata czarna 200mlMiód 3gSok z cytryny 3g**Mleko** 2% 200g | Ziemniaki 40gKiełbasa podwawelska 30g Marchew 20g**Seler** 10gPietruszka 10g Cebula 10g**Jogurt naturalny** 9% 10g | Makaron 60gTruskawki 50gJogurt naturalny 20gCukier 2gHerbata owocowa 100gCukier 2g | Chleb orkisz/pszenno-żytni 30gSer Mozzarella 15 gMasło 2gPomidor koktajlowy 10gWoda150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1058****Białko: 46g****Tłuszcz: 39g****Węglowodany: 137g****Błonnik: 13g** |
| **03.09.2024WTOREK** | **Chleb graham/pszenno-żytni 30g** Jajko 10gTuńczyk 5gPapryka Masło 3gHerbata 3gMiód 2gCytryna 1g | Kalafior 20gBrokuł 20gBrukselka 10gFasolka szparagowa 10gMakaron 20gCebula 10gMarchewka 20gPietruszka 10gSeler 10gJogurt naturalny 9% 10gOliwa z oliwek 10g  | Kasza jęczmienna 40gMięso mielone 70gSer żółty 10gPieczarki 10gMarchewka 40gJabłko10gBułka tarta 2gJajko 2gMieszanka owocowa 70g |  Chałka drożdżowa 60gMasło 2gDżem truskawkowy 2gMleko100g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1014****Białko: 38g****Tłuszcz: 38g****Węglowodany: 140g****Błonnik: 17g** |
| **04.09.2024ŚRODA** | **Chleb graham /pszenno-żytnia** 30gKiełbasa szynkowa 15g**Masło** 3gPomidor 20gJabłko 100gKawa zbożowa 3gMleko 2% 150ggCukier 2gHerbata czarna 100gCytryna 1gMiód 3g | Groszek zielony 70gMarchew 20g **Seler** 10gPietruszka 10gCebula 10gSerek topiony 10gGroszek ptysiowy 10gOliwa z oliwek 10g | Makaron łazanki 40gKapusta biała 30gMięso wieprzowe 40gCebula 5gHerbata owocowa 100gCukier 2g | Jogurt naturalny 60gMango 30gMiód 2gBiszkopt bez cukru 10g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1023****Białko: 53g****Tłuszcz: 42g****Węglowodany: 114g****Błonnik: 12g** |
| **05.09.2024CZWARTEK** | **Chleb graham /pszenno-żytnia** 30gPłatki owsiane 10gSer żółty 15gSzczypiorek 1gKoperek 1gBanan 100gHerbata czarna 200mlMiód 3gSok z cytryny 3g**Mleko** 2% 200g | Ogórek kiszony 50gMakaron 20gMarchew 20g**Seler** 10gPietruszka 10gCebula 10gJogurt naturalny 10gOliwa z oliwek 5g | **Filet z kurczaka 90g****Ryż 40g****Mix sałat 10g****Ogórek zielony 10g****Pomidor koktajlowy 10g**Cukier 2gMieszanka owocowa 70g | Mus owocowy 100g(banan ,jabłko,)Chrupki kukurydziane 10g  |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070****Białko: 57g****Tłuszcz: 37g****Węglowodany: 139g****Błonnik: 22g** |
| **06.09.2024PIĄTEK** | **Bułeczka /pszenno-żytnia** 30g**Masło** 3gTwaróg półtłusty 15gSzczypiorek 2gRzodkiewka 2gKakao 3g**Mleko** 2% 200gCukier 3gArbuz 100 g | Kalafior 60gMarchew 20g**Seler** 10gPietruszka 10gCebula 10gJogurt naturalny 9% 10gMakaron 20g | Ziemniaki 110gRyba miruna 90gPrzecier pomidorowy 10gŚmietana 18% 10gCebula 5gKapusta kiszona 30gJabłka 10gMarchewka 10gCebula 10gHerbata owocowa 100gCukier 2g | Jabłko 120gJogurt naturalny 9% 20gWoda 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1061****Białko: 52g****Tłuszcz: 36g****Węglowodany: 143g****Błonnik: 15g** |

**Jadłospis przygotowywany jest zgodnie z najnowszymi, ustanowionymi przez polskie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, normami żywienia dzieci w wieku 3 – 6 lat.**

**Przyprawy stosowane do przyrządzania potraw:**kminek, papryka czerwona słodka, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, bazylia, oregano, sól, czosnek, zioła prowansalskie, kucharek smak natury, curry

**Przyprawy mogą zawierać alergeny: jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne, sezam i gluten**

**Woda mineralna do picia jest dostępna dla dzieci cały czas**

**Napoje, takie jak kakao, kawa zbożowa, herbata, kompot, bawarka, dosładzane są minimalnie**

**Wyroby cukiernicze własne, jak i gotowe, takie jak ciasteczka, ciasto ucierane, biszkopty itd. zawierają również minimalne ilości cukru**

**W jadłospisie alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką**

Sporządziła: Intendentka
Małgorzata Szczurek