|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** 3g  Ogórek zielony 10g  Gruszka 100g  Kawa 3g  Herbata czarna 200ml  Miód 3g  Sok z cytryny 3g  **Mleko** 2% 200g | Ziemniaki 40g  Kiełbasa podwawelska 30g  Marchew 20g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  **Jogurt naturalny** 9% 10g | Makaron 60g  Truskawki 50g  Jogurt naturalny 20g  Cukier 2g  Herbata owocowa 100g  Cukier 2g | Chleb orkisz/pszenno-żytni 30g  Ser Mozzarella 15 g  Masło 2g  Pomidor koktajlowy 10g  Woda150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1058**  **Białko: 46g**  **Tłuszcz: 39g**  **Węglowodany: 137g**  **Błonnik: 13g** |
| **03.09.2024 WTOREK** | **Chleb graham/pszenno-żytni 30g** Jajko 10g  Tuńczyk 5g  Papryka  Masło 3g  Herbata 3g  Miód 2g  Cytryna 1g | Kalafior 20g  Brokuł 20g  Brukselka 10g  Fasolka szparagowa 10g  Makaron 20g  Cebula 10g  Marchewka 20g  Pietruszka 10g  Seler 10g  Jogurt naturalny 9% 10g  Oliwa z oliwek 10g | Kasza jęczmienna 40g  Mięso mielone 70g  Ser żółty 10g  Pieczarki 10g  Marchewka 40g  Jabłko10g  Bułka tarta 2g  Jajko 2g  Mieszanka owocowa 70g | Chałka drożdżowa 60g  Masło 2g  Dżem truskawkowy 2g  Mleko100g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1014**  **Białko: 38g**  **Tłuszcz: 38g**  **Węglowodany: 140g**  **Błonnik: 17g** |
| **04.09.2024 ŚRODA** | **Chleb graham /pszenno-żytnia** 30g  Kiełbasa szynkowa 15g  **Masło** 3g  Pomidor 20g  Jabłko 100g  Kawa zbożowa 3g  Mleko 2% 150gg  Cukier 2g  Herbata czarna 100g  Cytryna 1g  Miód 3g | Groszek zielony 70g  Marchew 20g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Serek topiony 10g  Groszek ptysiowy 10g  Oliwa z oliwek 10g | Makaron łazanki 40g  Kapusta biała 30g  Mięso wieprzowe 40g  Cebula 5g  Herbata owocowa 100g  Cukier 2g | Jogurt naturalny 60g  Mango 30g  Miód 2g  Biszkopt bez cukru 10g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1023**  **Białko: 53g**  **Tłuszcz: 42g**  **Węglowodany: 114g**  **Błonnik: 12g** |
| **05.09.2024 CZWARTEK** | **Chleb graham /pszenno-żytnia** 30g  Płatki owsiane 10g  Ser żółty 15g  Szczypiorek 1g  Koperek 1g  Banan 100g  Herbata czarna 200ml  Miód 3g  Sok z cytryny 3g  **Mleko** 2% 200g | Ogórek kiszony 50g  Makaron 20g  Marchew 20g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Jogurt naturalny 10g  Oliwa z oliwek 5g | **Filet z kurczaka 90g**  **Ryż 40g**  **Mix sałat 10g**  **Ogórek zielony 10g**  **Pomidor koktajlowy 10g**  Cukier 2g  Mieszanka owocowa 70g | Mus owocowy 100g(banan ,jabłko,)  Chrupki kukurydziane 10g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070**  **Białko: 57g**  **Tłuszcz: 37g**  **Węglowodany: 139g**  **Błonnik: 22g** |
| **06.09.2024 PIĄTEK** | **Bułeczka /pszenno-żytnia** 30g  **Masło** 3g  Twaróg półtłusty 15g  Szczypiorek 2g  Rzodkiewka 2g  Kakao 3g  **Mleko** 2% 200g  Cukier 3g  Arbuz 100 g | Kalafior 60g  Marchew 20g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Jogurt naturalny 9% 10g  Makaron 20g | Ziemniaki 110g  Ryba miruna 90g  Przecier pomidorowy 10g  Śmietana 18% 10g  Cebula 5g  Kapusta kiszona 30g  Jabłka 10g  Marchewka 10g  Cebula 10g  Herbata owocowa 100g  Cukier 2g | Jabłko 120g  Jogurt naturalny 9% 20g  Woda 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