|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **10.03.2025****PONIEDZIAŁEK** | **Pieczywo mieszane z serem żółtym** **Papryka****Banan** **Kakao na mleku****Herbata z miodem i cytryna**  | **Zupa koperkowa z ryżem****Ziemniaczki** **Kotlecik drobiowy****Surówka włoskiej z marchewką i jabłkiem****Herbata owocowa** | **Chałka z masłem**  **i dżemem truskawkowym****Mleko** |
| **11.03.2025****WTOREK** | **Kanapka z pasztetem** **ogórek kiszony** **Jabłko** **Kawa na mleku** **Herbata z miodem i cytryną** **Jabłko zostanie zastąpione gruszką**  | **Zupa ziemniaczana z kiełbaską****Naleśniki z twarożkiem****Mus truskawkowy****Kompot**  | **Kanapka z szynką drobiową Pomidor** **Herbata z miodem i cytryną**  |
| **12.03.2025****ŚRODA** | **Kanapka z pastą rybną****cebulka zielona****Mandarynka****Kawa inka na mleku****Herbata z miodem i cytryną**  | Zupa porowa z groszkiem ptysiowymGulasz wołowy Kasza jęczmiennaSurówka z ogórka kiszonego z jabłkiemHerbata owocowa | **Murzynek****Mleko** |
| **13.03.2025****CZWARTEK** | **Owsianka na mleku** **Pieczywo mieszane szynką z indyka ogórek** **Pomarańcza****Herbata z miodem i cytryną** | **Krem z dyni z grzankami****Makaron penne z kurczakiem** **I szpinakiem** **Herbatka owocowa** | **Pieczywo Wasa z serkiem** **truskawkowym****Woda** |
| **14.03.2025****PIĄTEK** | **Bułeczka z jajkiem** **Rzodkiewka ,szczypiorek****Gruszka****Kakao na mleku** **Herbata z miodem i cytryną**  | **Zupa grochowa z makaronem****Ryż z jabłkiem i jogurtem****Mandarynka****Kompot owocowy** | **Kanapka mozzarellą****Pomidor koktajlowy****Herbata owocowa**  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **10.03.2025****PONIEDZIAŁEK** | Chleb orkisz ,pszenno żytni(mąka orkisz ,mąka pszenna,maka żytnia,zakwas,sól,woda)30gSer żółty 15gPapryka 10g **Masło** 3gBanan 90gKakao 3g**Mleko** 2% 150 ml Miód 2gHerbata150gCytryna 2g | Koperek 30gRyż 20gMarchew 20g**Seler** 10gPietruszka 10gKapusta włoska **Jogurt naturalny** 9% 10g(Mleko pasteryzowane ,śmietanka pasteryzowana ,białko mleka,żywe kultury bakterii jogurtowych )Oliwa z oliwek 5gNatka pietruszki 2g | Mięso drobiowe 80gZiemniaki 150gMąka pszenna 1gKapusta włoska 30gMarchewka 10gJabłko 10gCebula 5gOlej rzepakowy 7gHerbata owocowa 3g | Chałka drożdżowa 35g(mąka pszenna,drożdże ,woda,jajko)Dżem truskawkowyNiskosłodzony 5gMasło 5g**Mleko**150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1039****Białko: 51g****Tłuszcz: 42g****Węglowodany: 120g****Błonnik: 12g** |
| **11.03.2025WTOREK** | Chleb orkisz ,pszenno żytni(mąka orkisz ,mąka pszenna,maka żytnia,zakwas,sól,woda)30gPasztet pieczony 15g Ogórek kiszony 20g**Masło** 3g Jabłko 100g**Mleko** 2% 200mlKawa zbożowa 3gCukier 2gHerbata | Ziemniaki 60gKiełbasa podwawelska 30gMarchew 30g**Seler** 10gPietruszka 10gCebula 10gKapusta włoska 5gNatka pietruszki 3gOliwa z oliwek 3g**Jogurt naturalny** 10g | Mleko 2% 20gMąka pszenna 10gJajko 5gMasło 3gTwaróg półtłusty 30gCukier 1gMus truskawkowy 20gMieszanka kompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb pszenno-żytni** 30gSzynka drobiowa 15gPomidor 20gSałata 2gHerbata 150gCytryna 2gMiód 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1020****Białko: 31g****Tłuszcz: 43g****Węglowodany: 136g****Błonnik: 14g** |
| **12.03.2025ŚRODA** | **Chleb żytni/pszenno-żytni** 30gTwaróg półtłusty 10gTuńczyk 5g Cebulka zielona 5g**Mleko** 2% 200gHerbata 3gKakao 3gSok z cytryny 3gMiód 2g Jajko zostanie zastąpione szynką | Por 50gMarchew 30g**Seler** 10gPietruszka 10gCebula 10gKapusta włoska 5gNatka pietruszki 3gOliwa z oliwek 3g**Jogurt naturalny** 10g | Mięso z wołowe 60gCebula 20gKasza jęczmienna 30gOgórek kiszony 40 gJabłko 10gOliwa z oliwek 3gMieszanka wieloowocowa 70g | Ciasto murzynek 70g(mleko,cukier,mąka pszenna,jaja,proszek dopieczenia)Mleko 100g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1042****Białko: 52g****Tłuszcz: 36g****Węglowodany: 136g****Błonnik: 14g** |
| **13.03.2025CZWARTEK** | **Chleb graham/pszenno-żytni** 30g**Szynka z indyka** 20g**Masło** 5gOgórek 20gPomarańcza 90gPłatki owsiane 10g**Mleko** 200gHerbata czarna 150gMiód 3gSok z cytryny 3g | Dynia 80gWeka pszenna 10g(Mąka pszenna ,olej,jajka,olej,sól)Cebula 10gNatka pietruszki 1gMarchew 20gPietruszka 10g**Seler** 10g | **Filet z kurczaka 70g****Makaron 30g****Szpinak mrożony 10g****Śmietana 18% 10g****Cebula 5g****Herbata owocowa 150g****Cukier 2g** | Pieczywo pszenne Wasa 10gTwaróg półtłusty 40gBrzoskwinia w syropie 10gCukier 2gWoda 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1030****Białko: 35g****Tłuszcz: 35g****Węglowodany: 150g****Błonnik: 16g** |
| **14.03.2025PIĄTEK** | Bułka pszenna 30g Jajko 15g Masło 3g Miód 3g Gruszka 90g**Mleko** 2% 150gKakao 3gHerbata czarna 150mlCukier 2gMiód 2g | Groch łuskany 70gMarchewka 20gPietruszka 10g**Seler** 10gCebula 10gKapusta włoska 5gPor 5gMakaron muszelka 20gOliwa z oliwek 5g | Ryż 70gJabłko prażone 60gJogurt naturalny 20gWinogrono 60gMieszanka kompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb****pszenno-żytni** 30gMozzarella 15gMasło 3gPomidor koktajlowy 5gHerbata owocowa 150gCukier 3g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1065****Białko: 49g****Tłuszcz: 43g****Węglowodany: 127g****Błonnik: 11g** |

**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