|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 ptysiowym  Gulasz wołowy  Kasza jęczmienna  Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem  Herbata 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)30g  Ser żółty 15g  Papryka 10g  **Masło** 3g  Banan 90g  Kakao 3g  **Mleko** 2% 150 ml  Miód 2g  Herbata150g  Cytryna 2g | Koperek 30g  Ryż 20g  Marchew 20g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Kapusta włoska  **Jogurt naturalny** 9% 10g(Mleko pasteryzowane ,śmietanka pasteryzowana ,białko mleka,żywe kultury bakterii jogurtowych )  Oliwa z oliwek 5g  Natka pietruszki 2g | Mięso drobiowe 80g  Ziemniaki 150g  Mąka pszenna 1g  Kapusta włoska 30g  Marchewka 10g  Jabłko 10g  Cebula 5g  Olej rzepakowy 7g  Herbata owocowa 3g | Chałka drożdżowa 35g  (mąka pszenna,drożdże ,woda,jajko)  Dżem truskawkowy  Niskosłodzony 5g  Masło 5g  **Mleko**150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1039**  **Białko: 51g**  **Tłuszcz: 42g**  **Węglowodany: 120g**  **Błonnik: 12g** |
| **11.03.2025 WTOREK** | Chleb orkisz ,pszenno żytni(mąka orkisz ,mąka pszenna,maka żytnia,zakwas,sól,woda)30g  Pasztet pieczony 15g  Ogórek kiszony 20g  **Masło** 3g  Jabłko 100g  **Mleko** 2% 200ml  Kawa zbożowa 3g  Cukier 2g  Herbata | Ziemniaki 60g  Kiełbasa podwawelska 30g  Marchew 30g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Kapusta włoska 5g  Natka pietruszki 3g  Oliwa z oliwek 3g  **Jogurt naturalny** 10g | Mleko 2% 20g  Mąka pszenna 10g  Jajko 5g  Masło 3g  Twaróg półtłusty 30g  Cukier 1g  Mus truskawkowy 20g  Mieszanka kompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb pszenno-żytni** 30g  Szynka drobiowa 15g  Pomidor 20g  Sałata 2g  Herbata 150g  Cytryna 2g  Miód 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1020**  **Białko: 31g**  **Tłuszcz: 43g**  **Węglowodany: 136g**  **Błonnik: 14g** |
| **12.03.2025 ŚRODA** | **Chleb żytni/pszenno-żytni** 30g  Twaróg półtłusty 10g  Tuńczyk 5g  Cebulka zielona 5g  **Mleko** 2% 200g  Herbata 3g  Kakao 3g  Sok z cytryny 3g  Miód 2g    Jajko zostanie zastąpione szynką | Por 50g  Marchew 30g  **Seler** 10g  Pietruszka 10g  Cebula 10g  Kapusta włoska 5g  Natka pietruszki 3g  Oliwa z oliwek 3g  **Jogurt naturalny** 10g | Mięso z wołowe 60g  Cebula 20g  Kasza jęczmienna 30g  Ogórek kiszony 40 g  Jabłko 10g  Oliwa z oliwek 3g  Mieszanka wieloowocowa 70g | Ciasto murzynek 70g  (mleko,cukier,mąka  pszenna,jaja,proszek do  pieczenia)  Mleko 100g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1042**  **Białko: 52g**  **Tłuszcz: 36g**  **Węglowodany: 136g**  **Błonnik: 14g** |
| **13.03.2025 CZWARTEK** | **Chleb graham/pszenno-żytni** 30g  **Szynka z indyka** 20g  **Masło** 5g  Ogórek 20g  Pomarańcza 90g  Płatki owsiane 10g  **Mleko** 200g  Herbata czarna 150g  Miód 3g  Sok z cytryny 3g | Dynia 80g  Weka pszenna 10g  (Mąka pszenna ,olej,jajka,olej,sól)  Cebula 10g  Natka pietruszki 1g  Marchew 20g  Pietruszka 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 10g  Twaróg półtłusty 40g  Brzoskwinia w syropie 10g  Cukier 2g  Woda 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1030**  **Białko: 35g**  **Tłuszcz: 35g**  **Węglowodany: 150g**  **Błonnik: 16g** |
| **14.03.2025 PIĄTEK** | Bułka pszenna 30g  Jajko 15g  Masło 3g  Miód 3g  Gruszka 90g  **Mleko** 2% 150g  Kakao 3g  Herbata czarna 150ml  Cukier 2g  Miód 2g | Groch łuskany 70g  Marchewka 20g  Pietruszka 10g  **Seler** 10g  Cebula 10g  Kapusta włoska 5g  Por 5g  Makaron muszelka 20g  Oliwa z oliwek 5g | Ryż 70g  Jabłko prażone 60g  Jogurt naturalny 20g  Winogrono 60g  Mieszanka kompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb**  **pszenno-żytni** 30g  Mozzarella 15g  Masło 3g  Pomidor koktajlowy 5g  Herbata owocowa 150g  Cukier 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