|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **20.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | **Parówki 100 % szynki z pieczywem mieszanym**  **Papryka czerwona**  **Jabłko**  **Herbata z cytryną i miodem**  **Kawa Inka na mleku**  **Jabłko zostanie zastąpione bananem** | **Zupa ziemniaczana z kiełbasą**  **Makaron z serem**  **Borówka amerykańska**  **Kompot wieloowocowy** | **Kanapka z pasztetem**  **Ogórek kiszony**  **Herbata zielona** |
| **21.05.2024**  **WTOREK** | **Bułeczka z masłem , twarożkiem**  **i miodem**  **Mandarynka**  **Kakao na mleku**  **Herbata z miodem cytryną** | **Zupa koperkowa z ryżem**  **Ziemniaki**  **Nugetssy z kurczaka**  **Mizeria**  **Herbata owocowa** | **Galaretka owocowa z truskawkami i bitą śmietaną** |
| **22.05.2024**  **ŚRODA** | **Kanapka z masłem**  **Tuńczyk w oleju**  **Papryka**  **Arbuz**  **Kawa na mleku**  **Herbata z miodem i cytryną** | **Zupa pieczarkowa z łazankami**  **Gulasz z indyka**  **Kasza jęczmienna**  **Ogórek kiszony**  **Kompot wieloowocowy** | **Shejk bananowy**  **Z czekoladą** |
| **23.05.2024**  **CZWARTEK** | **Kanapka z kiełbasą żywiecką**  **Pomidor**  **Banan**  **Herbata z cytryną i miodem**  **Kawa Inka na mleku** | **Zupa z ogórkowa z ryżem**  **Makaron tagliatelle**  **Z kurczakiem i pieczarkami w sosie śmietanowym**  **Kompot wieloowocowy** | **Ciasto drożdżowe**  **Z truskawkami i kruszonką**  **Mleko** |
| **24.05.2024**  **PIĄTEK** | **Kanapka z jajkiem rzodkiewka,szczypiorkiem**  **Melon**  **Kakao na mleku**  **Herbata z miodem i cytryną** | **Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym**  **Ziemniaki**  **Ryba Miruna w sosie koperkowym**  **Surówka z czerwonej kapusty**  **Woda** | **Mus owocowy**  **Biszkopt bez cukru** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | | **PODWIECZOREK** |
| **20.05.2024**  **PONIEDZIAŁEK** | **Chleb orkiszowy/chleb pszenno-żytni** 30g  Parówki 100% szynki(mięso z szynki wieprzowej ,sól,przyprawy,susz z aceroli)  Papryka 10g  Keczup 5g  Jabłko 90g  **Mleko** 2% 200ml  Kawa 3g Cukier 2g  Herbata czarna 3g  Cytryna 1g  Miód 3g | Ziemniaki 50g  Marchew 20g  Pietruszka 10g  Seler 10g  Cebula 10g  Kiełbasa podwawelska 20g | Twaróg półtłusty 60g  Makaron 30g  Masło 3g  Cukier 2g  Barówka amerykańska30g  Mieszanka  kompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb pszenno-żytni** 30g  Pasztet pieczony 15g  Ogórek kiszony 10g  Herbata zielona 3g  Miód 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1058**  **Białko: 46g**  **Tłuszcz: 39g**  **Węglowodany: 137g**  **Błonnik: 13g** |
| **21.05.2024 WTOREK** | Bułeczka pszenna 30g  Masło 3g  Twaróg półtłusty 20g  Mód 5g  Mandarynka 100g  Herbata 5g  Cukier 3g  Kakao 2g  **Mleko** 2% 150g | **Koper 20g**  **Ryż 20g**  Cebula 10g  Marchew 20g  Pietruszka 10g  Por 5g  Kapusta włoska 5g  Seler 10g  Jogurt naturalny 10g | Filet z kurczaka 90g  Ziemniaki 130g  Jaja 10g  Bułka tarta 3g  Olej rzepakowy 10g  Ogórek świeży 70g  Jogurt naturalny 10g  Herbata owocowa 3g | Mieszanka kompotowa 70g  Żelatyna 1g  Cukier 3g  Truskawka 20g  Śmietana 30% 5g  Biszkopt bez cukru 15g  Woda 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1014**  **Białko: 38g**  **Tłuszcz: 38g**  **Węglowodany: 140g**  **Błonnik: 17g** |
| **22.05.2024 ŚRODA** | **Chleb żytni/pszenno-żytni** 30g  Tuńczyk w oleju 15g  Papryka 20g  Kawa 3g  **Mleko** 2% 200g  Cukier 2g  Arbuz100g  Arbuz zostanie zastąpiony bananem | Pieczarki 50g  Marchew 20g  Pietruszka 10g  Seler10g  Cebula 10g  Jogurt naturalny 10g  Makaron łazanki 25g  Oliwa z oliwek 10g | Mięso z indyka 90g  Kasza jęczmienna 30g  Ogórek kiszony 30g  Mieszanka owocowa 70g | Banan 60g  Mleko 80g  Miód 2g  Czekolada mleczna 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1023**  **Białko: 53g**  **Tłuszcz: 42g**  **Węglowodany: 114g**  **Błonnik: 12g** |
| **23.05.2024 CZWARTEK** | **Chleb graham/pszenno-żytni** 30g  Kiełbasa żywiecka 15g  **Masło** 5g  Pomidor 20g  Banan 90g  Kawa 2g  Herbata czarna 200ml  Miód 3g  Sok z cytryny 3g  **Mleko** 2% 200g | Ogórek kiszony 50g  Cebula 10g  Pietruszka 10g  Marchewka 20g  Ryż 25g  Seler 10g  Jogurt naturalny 9% 10g  Oliwa z oliwek 5g | **Makaron tagliatelle** 30g  Pierś z kurczaka60g  Pieczarka 20g  Śmietana 18% 10g  Cebula 5g  Olej rzepakowy 5g  Mieszanka owocowa 70g | Ciasto drożdżowe 80g  (mąka pszenna,  mleko,jajka,  drożdże,masło)  Truskawka 10g  Mleko 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070**  **Białko: 57g**  **Tłuszcz: 37g**  **Węglowodany: 139g**  **Błonnik: 22g** |
| **24.05.2024 PIĄTEK** | **Chleb orkiszowy/pszenno-żytni** 30g  **Masło** 3g  **Jajko 1**5g  Szczypiorek 2g  Rzodkiewka 2g  Kakao 5g  Melon 90g  **Mleko** 2% 200g  Cukier 4g | Kalafior 60 g  Groszek ptysiowy 5g  Marchew 20g  Pietruszka 20g  **Seler** 20g  Cebula 10g  Oliwa z oliwek 2g | **Ziemniaki 110g**  **Ryba miruna 90g**  **Śmietana 18% 5g**  **Koperek 1g**  **Kapusta czerwona 30g**  **Jabłko 10g**  **Cebula 10g**  **Woda 100g** | Mus owocowy (przecier bananowy,sok  Jabłkowy witamina c)  100g  Biszkopty bez cukry 20d |
| **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