|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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** 30gParówki 100% szynki(mięso z szynki wieprzowej ,sól,przyprawy,susz z aceroli)Papryka 10gKeczup 5gJabłko 90g**Mleko** 2% 200mlKawa 3g Cukier 2gHerbata czarna 3gCytryna 1gMiód 3g | Ziemniaki 50gMarchew 20gPietruszka 10gSeler 10gCebula 10gKiełbasa podwawelska 20g | Twaróg półtłusty 60gMakaron 30gMasło 3gCukier 2gBarówka amerykańska30gMieszankakompotowa 70g | **Chleb orkiszowy/chleb pszenno-żytni** 30gPasztet pieczony 15gOgórek kiszony 10gHerbata zielona 3gMiód 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1058****Białko: 46g****Tłuszcz: 39g****Węglowodany: 137g****Błonnik: 13g** |
| **21.05.2024WTOREK** | Bułeczka pszenna 30gMasło 3gTwaróg półtłusty 20gMód 5g Mandarynka 100gHerbata 5gCukier 3gKakao 2g **Mleko** 2% 150g | **Koper 20g****Ryż 20g**Cebula 10gMarchew 20gPietruszka 10gPor 5gKapusta włoska 5gSeler 10g Jogurt naturalny 10g | Filet z kurczaka 90gZiemniaki 130gJaja 10gBułka tarta 3gOlej rzepakowy 10g Ogórek świeży 70gJogurt naturalny 10gHerbata owocowa 3g | Mieszanka kompotowa 70gŻelatyna 1gCukier 3gTruskawka 20gŚmietana 30% 5gBiszkopt bez cukru 15gWoda 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1014****Białko: 38g****Tłuszcz: 38g****Węglowodany: 140g****Błonnik: 17g** |
| **22.05.2024ŚRODA** | **Chleb żytni/pszenno-żytni** 30gTuńczyk w oleju 15g Papryka 20gKawa 3g**Mleko** 2% 200gCukier 2gArbuz100gArbuz zostanie zastąpiony bananem | Pieczarki 50gMarchew 20gPietruszka 10gSeler10gCebula 10gJogurt naturalny 10gMakaron łazanki 25gOliwa z oliwek 10g | Mięso z indyka 90gKasza jęczmienna 30gOgórek kiszony 30gMieszanka owocowa 70g | Banan 60gMleko 80gMiód 2gCzekolada mleczna 2g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1023****Białko: 53g****Tłuszcz: 42g****Węglowodany: 114g****Błonnik: 12g** |
| **23.05.2024CZWARTEK** | **Chleb graham/pszenno-żytni** 30gKiełbasa żywiecka 15g**Masło** 5g Pomidor 20g Banan 90g Kawa 2gHerbata czarna 200mlMiód 3gSok z cytryny 3g**Mleko** 2% 200g | Ogórek kiszony 50gCebula 10gPietruszka 10gMarchewka 20gRyż 25gSeler 10gJogurt naturalny 9% 10gOliwa z oliwek 5g | **Makaron tagliatelle** 30gPierś z kurczaka60gPieczarka 20gŚmietana 18% 10gCebula 5gOlej rzepakowy 5gMieszanka owocowa 70g | Ciasto drożdżowe 80g(mąka pszenna,mleko,jajka,drożdże,masło)Truskawka 10gMleko 150g |
| **WARTOŚĆ ODŻYWCZA** |
| **Kcal: 1070****Białko: 57g****Tłuszcz: 37g****Węglowodany: 139g****Błonnik: 22g** |
| **24.05.2024PIĄTEK** | **Chleb orkiszowy/pszenno-żytni** 30g**Masło** 3g**Jajko 1**5gSzczypiorek 2gRzodkiewka 2gKakao 5gMelon 90g**Mleko** 2% 200gCukier 4g | Kalafior 60 gGroszek ptysiowy 5gMarchew 20gPietruszka 20g**Seler** 20gCebula 10gOliwa 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,sokJabłkowy witamina c)100gBiszkopty 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