

JADŁOSPIS 20-24.03.2023

<u>Dzień tygodnia</u>	<u>I śniadanie</u>	<u>II śniadanie</u>	<u>zupa</u>	<u>II danie</u>	<u>podwieczorek</u>
Poniedziałek 20.03 Łączna ilość kalorii:769kcal	Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml, pieczywo 20g, pasztet 20g ogórek kiszony 20g , masło 5g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 230 kcal	Winogrono 60g 58 kcal	Zupa jarzynowa z makaronem 200g Mix jarzynowy 30g Makaron 8g Włoszczyzna 50g Śmietana 5g 110 kcal	Pizza na cieście drożdżowym z szynką drobiową i serem 100g Mąka tortowa40g drożdże 2g, mleko 200ml, jajka 5g 256kcal	Wafle czekoladowe 80g 115kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,7	
Wtorek 21.03 Łączna ilość kalorii:750kcal	Płatki ryżowe 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 20g, ser żółty 20g, pomidor 20g,masło 5g, herbata owocowa 250g, cytryna świeża 230 kcal	Banan 80g 70 kcal	Zupa brokułowa z ziemniakami 200g Brokuły 30g Ziemniaki 8g Włoszczyzna 50g Śmietana 5g 105 kcal	Pyzy drożdżowe z gulaszem wieprzowym 70g (mąka tortowa 50g, jaja 8,mleko 10ml, masło 2g, drożdże 1g) szynka bez kości 30g 220 kcal	Budyń waniliowy 100g chrupki kukurydziane 20g 125 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,9	
Środa 22.03 Łączna ilość kalorii:710kcal	Kakao 3g na mleku 120g, pieczywo mieszane 20g,masło 5g, parówki basiuni 70g, herbata owocowa 250ml, cytryna świeża 260 kcal	Jabłko 50g 78 kcal	Zupa koperkowa na wywarze drobiowym z lanym ciastem 200g włoszczyzna 50g natka koperku 8g śmietana 5g 102 kcal	Ryż 40g z jabłkami 35g 150 kcal	Bułeczki zapiekane 100g 120kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1	

Czwartek 23.03	Płatki jaglane 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 20g, humus 20g, masło 5g, herbata owocowa, cytryna świeża	Gruszka 80g	Zupa krem z cukinii , groszek ptysiowy 150g	Frytki 60g, nuggetsy drobiowe-wyrób własny (filet 60g, płatki kukurydziane 10g, jogurt naturalny 5g, olej roślinny 3g) surówka z pora 50g	Jabłko pieczone z cynamonem 80g
Łączna ilość kalorii: 753kcal	246 kcal	70 kcal	cukinia 20g włoszczyzna 50g śmietana 5g groszek ptysiowy 10 masło 83% 3g	220 kcal	110 kcal
Alergeny	1,3,4,7		1,7	1,7	
Piątek 24.03	Płatki śniadaniowe 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane 20g, pasta z serka białego z ogórkiem 20g, masło 5g, herbata owocowa, cytryna świeża	Melon 80g	Zupa pomidorowa z ryżem 200g	Ziemniaki 100g, sznycelek rybny 50g (filet z miruny 60g, jajka 5g, bułka tarta 5g, olej roślinny 3g), ogórek kiszony 20g	Paluchy serowe 100g
Łączna ilość kalorii: 740kcal	230kcal	75 kcal	Pomidorowa 30g Ryż biały 8g Włoszczyzna 50g Śmietana 5g	205 kcal	120kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,4,7	

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki

Woda mineralna na życzenie dzieci!

Poszczególne substancje i produkty uznawane za alergeny zawarte są w załączniku II do rozporządzenia nr 1169/2011 :

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
2. skorupiaki i produkty pochodne,
3. jaja i produkty pochodne,
4. ryby i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6. soja i produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
7. mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (ze wskazanymi wyjątkami),
8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne (ze wskazanymi wyjątkami),
9. seler i produkty pochodne,
10. gorczyca i produkty pochodne,
11. nasiona sezamu i produkty pochodne,
12. dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców,
13. Łubin i produkty pochodne,