

**JADŁOSPIS 10-14.02.2025**

<u>Dzień tygodnia</u>	<u>I śniadanie</u>	<u>II śniadanie</u>	<u>zupa</u>	<u>II danie</u>	<u>podwieczorek</u>
Poniedziałek 10.02  Łączna ilość kalorii: 796	Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml , pieczywo mieszane 20g, masło 5g, pasta z jajka ze szczypiorkiem 30g, herbata owocowa 250 ml, cytryna świeża  260 kcal	Mandarynka 80g  83 kcal	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 150g  Dynia 50g Śmietana 5g Groszek ptysiowy 10g Masło 82% 3g  112 kcal	Pizza na cieście drożdżowym (mąka tortowa, drożdże, oliwa z oliwek) z szynką drobiową i serem mozzarella 80g ( passata pomidorowa)  196 kcal	Mus owocowy 90g  ciasteczko zbożowe 20g  145 kcal
Alergeny	1,3,7		1,7,9	1,7	1,7
Wtorek 11.02  Łączna ilość kalorii: 810	Płatki jaglane 12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane, serek almette 20g, rzodkiew 20g masło 5g, herbata owocowa  235 kcal	Jabłko 80g  65 kcal	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym 200g  włoszczyzna 50g kasza manna 50g natka pietruszki 3g  120 kcal	Makaron spaghetti 50g z mięsem wieprzowym ( szynka bez kości ) i pomidorami 70g  200 kcal	Ciasto „Milky way” 70g (mąka tortowa 30g, kakao 3g, jajka 20g, olej 5ml, masło 3g, śmietana 30% 30 ml, serek mascarpone 20g)  190 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1	1,3,7
Środa 12.02  Łączna ilość kalorii: 840	Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml pieczywo mieszane 20g, masło 5g, parówki 100% mięsa 70g herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża  295 kcal	Banan 80g  85kcal	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200g  ogórek kiszony 30g włoszczyzna 50g ziemniaki 40g śmietana 18% 5g  115 kcal	Placuszki serowe na słodko z dżemem niskosłodzonym 80g  mąka tortowa 35g ser biały 30g jajka 8g olej roślinny 3g cukier 2g  225 kcal	Kisiel owocowy 100ml  chrupki bananowe 15g  120 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,7	1
Czwartek 13.02  Łączna ilość kalorii: 871	Płatki kukurydziane 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g, masło 7g, ser gouda 20g, ogórek kiszony 20g, herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża  246 kcal	Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 120 ml  115 kcal	Zupa grochowa na wywarze drobiowym z makaronem łazanki 200g  groch 15g włoszczyzna 35g makaron łazanki 10g śmietana 5g natka pietruszki  130 kcal	Kasza wiejska 70g, filet z indyka w sosie porowym 100g ( filet 70g, mąka tortowa, śmietana, por)  205 kcal	Deserek „karpatka” na bazie groszka ptysiowego 60g  groszek ptysiowy 20g cukier puder 5g masło 10g budyń 5g jajka 10g cukier 5g mąka tortowa 15g  175 kcal
Alergeny	1,7	7	1,7,9	1,7	1,3,7

Piątek 14.02	Płatki ryżowe 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g, masło 7g, pasta ze słonecznika 20g ,herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża  226 kcal	Gruszka 80g  74 kcal	Zupa cukiniowa na wywarze drobiowym z zacierką 200g  cukinia 40g włoszczyzna 35g zacierka 10g śmietana 5g natka pietruszki  109 kcal	Ziemniaki 80g, sznycel z miruny panierowany 80g, surówka z sałaty lodowej 50g  239 kcal	Wafle andrutowe z masą owocową 60g  galaretka 10g śmietana 18 15g masło 8g  179 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,4,7	1,7

**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,
- 14.mięczaki i produkty pochodne.