

**JADŁOSPIS 03-07.02.2025**

<u>Dzień tygodnia</u>	<u>I śniadanie</u>	<u>II śniadanie</u>	<u>zupa</u>	<u>II danie</u>	<u>podwieczorek</u>
Poniedziałek 03.02  Łączna ilość kalorii: 847	Płatki jęczmienne 12g na mleku 180 ml , pieczywo mieszane 20g, masło 5g, pasztet drobiowy 20g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 250 ml, cytryna świeża  260 kcal	Gruszka 80g  83 kcal	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 150g  włoszczyzna 50g śmietana 5g Brokuł 50g  107 kcal	Zapiekanka ryżowa z warzywami w sosie śmietanowo-serowym 150g  ryż 20g papryka 20g cukinia 30g pomidor 20g ser żółty 20g śmietana 8g  187 kcal	Sernik z brzoskwiniami 70g  mąka krupczatka 10g masło 12g cukier 2g jajka 15g mer biały mielony 18g budyń brzoskwinia 15g  210 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,7	1,3,7
Wtorek 03.02  Łączna ilość kalorii:815	Płatki jaglane12g na mleku 180 ml, pieczywo mieszane, serek bieluch20g, rzodkiew 20g masło 5g,herbata owocowa  235 kcal	Jabłko 80g  65 kcal	Krem z pomidora z ziołową grzanką 150g  pomidor 40g masło 5g włoszczyzna 35g pieczywo 15g  135 kcal	Ziemniaki 80g, kotlet pożarki 80g(mięso drobiowe, jajka, mąka, bułka tarta, pieczywo, olej roślinny) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem (oliwa z oliwek) 450g  240 kcal	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 90g  140 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,3,7	7
Środa 05.02  Łączna ilość kalorii: 814	Płatki owsiane 12g na mleku 180 ml pieczywo mieszane 20g, masło 5g, szynka drobiowa 20g,pomidor 20g,herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża  255 kcal	Banan 80g  65kcal	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200g  Kasza jęczmienna 10g Włoszczyzna 50g Natka pietruszki 5g Śmietana 5g  116 kcal	Makaron 45 ze szpinakiem i serem feta 50g  olej roślinny 3g czosnek 1g  180 kcal	Deserek „trociniak” 80g  galaretka owocowa 5g śmietana 30% 15g jabłko 20g wiórki kokosowe 3g herbatniki 15g czekolada gorzka 5g  198 kcal
Alergeny	1,7		1,7,9	1,7	1,7
Czwartek 06.02  Łączna ilość kalorii:858	Płatki ryżowe 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g, masło 7g, jajecznica 70g,herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża  226 kcal	Koktajl malinowy na jogurcie naturalnym 120 ml  115 kcal	Krem wielowarzywny z groszkiem ptysiowym 150g  Mix jarzynowy 50g masło 5g śmietana g Groszek ptysiowy 10g  105 kcal	Kasza wiejska 70g, bitki z polędwicy wieprzowej w sosie 90g, surówka z ogórka kiszzonego 50g  227 kcal	Chałka drożdżowa z masłem 60g  Kakao 100ml  185 kcal

Alergeny	1,3,7	7	1,7,9	1,7	1,7
----------	-------	---	-------	-----	-----

Piątek 07.02	Kaszka kukurydziana 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g, masło 7g,humus z ciecierzycy 20g ,herbata owocowa 250 ml. cytryna świeża	Brzoskwinia 80g  74 kcal	Rosół na wywarze drobiowym z makaronem 200g  włoszczyzna 35g makaron nitki 15g natka pietruszka 2g  115 kcal	Frytki 100g, polędwica z miruny panierowana 70g ( miruna, jajka, bułka tarta, olej roślinny), surówka z marchwi i jabłka 50g  192 kcal	Ciasteczka maślane 50g  mąka krupczatka 20g jajka 5g masło 8g cukier 8g dżem niskosłodzony 5g  160 kcal
Alergeny	1,7		1,3,7,9	1,3,4,7	1,3,7

**Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki  
Woda mineralna na życzenie dzieci**

Poszczególne substancje i produkty uznawane za alergenów 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 SO<sub>2</sub> 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.