16-20.05.2022 r.
Śniadanie 25%; II Śniadanie 10%; Obiad 30 %; Podwieczorek 10 %. oraz pozostałe 25% w domu w ramach dwóch posiłków. Natomiast przy jednodaniowym śniadaniu : Ś:25%;O 35% P: 15% ; W domu - 25%.
Sugerujemy również rozbijanie posiłków dzieciom tak, aby śniadanie dwupozycyjne było wydawane w odstępach czasowy.

np. zupa mleczna, odstęp czasowy ustalany indywidualnie, kanapki, zupa wchodząca w skład obiadu, odstęp czasowy, drugie danie, odstęp czasowy, podwieczorek.
W dni, w które nie występują dwa posiłki mleczne – uzupełniamy nabiał zabielając zupę jogurtem. Prosimy pamiętać o tym że każde dziecko jest inne oraz ma inne zapotrzebowanie kaloryczne, wynikające z zróżnicowanej aktywności fizycznej.

|  |
| --- |
| **Poniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | Bułka pszenna pomidor, herbata, płatki ryżowe na mleku |  | 1,2,3,5,7 |
| Zupa i II danie | Krem ze szpinaku  |  | 5,71,3,6,71,3,7 |
| Kurczak curry z ryżem i warzywami  |  |
| Roladki z tortilli z szynką, serem, warzywami i dipem ziowłowy |   |
| **Wtorek** |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | Malinowy twarożek z płatkami owsianymi, herbata, chlebek razowy z szynką parzoną i pomidorem  |  | 1,7 |
|  | Zupa z białych warzyw  |  | 7 |
| Zupa i II danie | Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym kasza perłowa, buraczki, kompot owocowy  |  | 1,3,6,7 |
| Podwieczorek | Zielony koktajl jabłkowo pomarańczowy, chrupki kukurydziane  |  | - |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
|  | Jaglanka z masłem orzechowym i bananem, chlebek z pasztetem i paskami papryki  |  | 1,5,7,8 |
| Zupa i II danie | Zupa bolońska  |  | 5,7,85,8 |
| Pulpety w sosie pomidorowym z ziemniaczkami i surówką  |  |
| Podwieczorek | Chrupiące owsiane ciasteczka z bakaliami  |  | 1,3,5,6,7,8 |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Kanapka z szynką z kurczaka własnego wypieku z masłem, ogórkiem i kiełkami, płatki ryżowe na mleku, herbata |  | ALERGENY |
| Zupa i II danie | Zupa porowa |  | 1,6,71,3,7 |
| Sznycel drobiowy z ziemniaczkami i mizerią, lemoniada z miętą, cytryną  |  |
| Podwieczorek | Chałka z domową nutellą |  | 1,3,5,6,7,8 |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| I i II śniadanie | Mix kanapek z szynką, serem i warzywami, kawa zblożowa |  | 1,3,5,7,8 |
| Zupa i II danie | Zupa szczawiowa Pancakes z polewą jogurtowo bananową |  | 1,2,3,4,7,8 |
| Podwieczorek | Tosty z szynką i serem |  | 1,6,7,8 |

ALERGENY :
1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne

Jadłospis opracowano przy współpracy z Firmą Hacpasz Hanna Półtorak oraz Dietetyk Karolina Szynaka z wykorzystaniem niektórych pozycji w jadłospisie oraz z rekomendacji dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach: <https://www.gov.pl/attachment/138a0ce9-e87c-4861-9804-9654b2ac8f14>

23-27.05.2022 r.

.

|  |
| --- |
| C:\Users\7\Desktop\Stołówka- Catering\Grafika, logo itp\logo-jakubek-01.jpg**Poniedziałek**  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Płatki ryżowe na mleku z cynamonem, pieczywo z szynką drobiową i ogórkiem, herbata owocowa | 1,3,5,6,7,8 |  |
| Zupa i II danie | Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym, ryż, surówka z marchwi i jabłka | 3,5,7 |  |
| Rosół z makaronem  | 1,3 |
| Musli z twarożkiem sernikowo waniliowym |  1,3,5,7,8 |
|  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Domowy jogurt z truskawkami i płatkami kukurydzianymi, chleb mieszany z pieczenią i ogórkiem  | 1,3,7 |  |
|  | Krupnik | 1,3,5,7 |  |
| Zupa i II danie | Karczek duszony w sosie własnym z ziemniaczkami i Surówka z selera z rodzynkami, kompot | 1,7 |  |
| Podwieczorek | Mix owoców | - |  |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Kanapki z pastą warzywną, zupa mleczna z płatkami jaglanymi herbata miętowa | 1,3,7 |  |
| Zupa i II danie | Zupa z zielonego groszku | 7 |  |
| Pieczeń rzymska z ziemniaczkami, surówka z kapusty pekińskiej i pomidora z oliwą | 1,3,7 |
| Podwieczorek | Jaglanka z bananem i sosem z masła orzechowego | 1,3,5,7,8 |  |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| Śniadanie | Zupa mleczna z makaronem, chlebek z pasztetem i warzywami, herbata owocowa | 1,3,7, |  |
| Zupa i II danie | Krem z marchewki | 6,7 |  |
| Gulasz z mięsa drobiowego z fasolką szparagową i ziemniaczanym puree | 2,7,8 |
| Podwieczorek | Deser warstwowy z biszkoptem, bananem i jogurtem naturalnym z tartą czekoladą  | 1,3,6,7,8 |  |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| I i II śniadanie | Pieczywo z serem, kakao, banan | 1,3,5,7,8 |  |
| Jarzynowa  | 1,3,7 |
| Zupa i II danie | Ryba zapiekana w porach, ziemniaczki, surówka | 1,4,5,8 |  |
| Podwieczorek | Domowe ciasto, mleko | 1,3,7,8 |  |

ALERGENY :
1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce , orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne

Jadłospis opracowano przy współpracy z Firmą Hacpasz Hanna Półtorak oraz Dietetyk Karolina Szynaka z wykorzystaniem niektórych pozycji w jadłospisie oraz z rekomendacji dla realizatorów żywienia z zakresu zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach: https://www.gov.pl/attachment/138a0ce9-e87c-4861-9804-9654b2ac8f14