16-20.05.2022 r.
W dni w których śniadanie składa się z dwóch pozycji, rekomendujemy następujące rozbicie czasowe dziennego zapotrzebowana kalorycznego : 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 |
|  | Kurczak curry z ryżem i warzywami  |  |  |
| **Wtorek** |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
|  | Zupa z białych warzyw, pieczywo  |  | 7 |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
|  | Pulpety w sosie pomidorowym z ziemniaczkami i surówką  |  |  |
| CZWARTEK |
| Zupa i II danie | Zupa porowa, pieczywo |  | 1,6,71,3,7 |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa |  | ALERGENY |
| Zupa i II danie | Pancakes z polewą jogurtowo bananową |  | 1,2,3,4,7,8 |

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 |  |
| Zupa i II danie | Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym, ryż, surówka z marchwi i jabłka | 3,5,7 |  |
|  |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
|  | Krupnik, pieczywo | 1,3,5,7 |  |
| ŚRODA |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
|  | Pieczeń rzymska z ziemniaczkami, surówka z kapusty pekińskiej i pomidora z oliwą | 1,3,7 |  |
| CZWARTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| Zupa i II danie | Krem z marchewki, pieczywo  | 6,7 |  |
| PIĄTEK |
| Posiłek | Potrawa | ALERGENY |  |
| Zupa i II danie | Ryba zapiekana w porach, ziemniaczki, surówka | 1,4,5,8 |  |

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