

## Jadłospis 02-06 marca

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	<p>Chleb biały<sup>3</sup> (35g) z masłem<sup>1</sup> (3g), jajecznica<sup>2</sup> ze szczypiorkiem i pomidorem (50g).</p> <p>Kawa zbożowa na mleku<sup>1</sup>/woda (150ml).</p>	<p>I: Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną<sup>7</sup> (180ml).</p> <p>II: Makaron muszelki z piersią kurczaka w sosie brokułowo-śmietanowym<sup>1,3</sup> (180g).</p> <p>Kompot owocowy/woda (150ml).</p>	<p>Galaretka owocowa z jabłkiem (150g).</p> <p>Wafle kukurydziane (20g).</p> <p>Herbata ziołowa/woda (150ml).</p>
Wtorek	<p>Kaszka kukurydziana na mleku<sup>1</sup> (150ml).</p> <p>Chleb staropolski<sup>3</sup> (35g) z masłem<sup>1</sup> (3g), żółtym serem<sup>1</sup> (20g) i bukietem warzyw (sałata, pomidor, ogórek, kalarepa, papryka) - (50g).</p> <p>Herbata owocowa/woda (150ml).</p>	<p>I: Zupa kalafiorowa z ziemniakami<sup>1,7</sup> (180ml).</p> <p>II: Kasza jęczmienna<sup>3</sup> (40g), gotówki bez zawijania w sosie własnym<sup>2,3</sup> (40g), fasolka szparagowa na ciepło (50g).</p> <p>Kompot owocowy/woda (150ml).</p>	<p>Płatki owsiane na mleku z mussem truskawkowym<sup>1,3</sup> (150g).</p> <p>Herbata ziołowa/woda (150ml).</p>
Środa	<p>Lane kluski na mleku<sup>1,3</sup> (150ml).</p> <p>Chleb ziarnisty<sup>3</sup> (35g), z masłem<sup>1</sup> (3g), pasztetem z indyka<sup>2,3</sup> (20g) i papryką (50g).</p> <p>Herbata z cytryną/woda (150ml)</p>	<p>I: Zupa krem z papryki i pomidorów z groszkiem ptysiowym<sup>2,3</sup> (180ml).</p> <p>II: Ziemniaki gotowane z koperkiem (40g), kotleciki pożarskie<sup>2,3</sup> (40g), surówka colesław z białej kapusty, marchewki, jabłka i natki pietruszki<sup>2</sup> (50g).</p> <p>Kompot owocowy/woda (150ml).</p>	<p>Smoothie - ananas , jabłko, banan, jarmuż (120g).</p> <p>Wafle ryżowe (20g).</p> <p>Herbata ziołowa/woda (150ml).</p>
Czwartek	<p>Płatki ryżowe na mleku<sup>1</sup> (150ml).</p> <p>Chleb dyniowy<sup>3</sup> (35g) z masłem<sup>1</sup> (3g), pastą twarogową z tuńczykiem<sup>1,6</sup> (20g) i ogórkiem zielonym (50g).</p> <p>Herbata owocowa/woda (150ml).</p>	<p>I: Zupa buraczkowa z ziemniakami<sup>1,7</sup> (180ml).</p> <p>II: Krokietki z kapustą, ciecierzycą i marchewką z sosem pomidorowym<sup>2,3</sup> (100g).</p> <p>Kompot owocowy/woda (150ml).</p>	<p>Jogurt grecki<sup>1</sup> (80g) z miodem<sup>9</sup> (3g) i granolą owocową (40g).</p> <p>Herbata ziołowa/woda (150ml).</p>
Piątek	<p>Chleb słonecznikowy<sup>3</sup> (35g) z masłem<sup>1</sup> (3g), serkiem śmietankowym<sup>1</sup> (20g) i bukietem warzyw (sałata, pomidor, ogórek, kalarepa, papryka) - (50g).</p> <p>Kakao naturalne na mleku<sup>1</sup>/woda (150ml).</p>	<p>I: Zupa z czerwoną soczewicą i ryżem<sup>7</sup> (180ml).</p> <p>II: Ziemniaki gotowane z koperkiem (40g), kotleciki jajeczne w sosie koperkowym<sup>2,3</sup> (40g), surówka z marchewki i jabłka (50g).</p> <p>Kompot owocowy/woda (150ml).</p>	<p>Domowe ciasto czekoladowe z brzoskwinia<sup>2,3</sup> (50g).</p> <p>Herbata ziołowa/woda (150ml).</p>

**INFORMUJEMY PAŃSTWA, ŻE JADŁOSPIS PLANOWANY JEST Z WYPRZEDZENIEM, W ZWIĄZKU Z TYM MOŻE ON ULEC ZMIANIE ZE WZGLĘDU NA CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE NP. NIEDOSTĘPNOŚĆ DANEGO PRODUKTU.**

**Woda do picia jest stale dostępna.**

**Soki serwowane dzieciom zawierają znikomą ilość cukru.**

**Kompot i herbata są minimalnie słodzone.**

**Natka i koperek do zupy podawane są na życzenie dzieci.**

**Dżemy, biszkopty i inne ciastka zawierają znikomą ilość cukru.**

• **ALERGENY**

INFORMACJA O ALERGENACH

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady N 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową.

W związku z powyższym przy jadłospisie jest spis alergenów, a przy każdym posiłku numer alergenu jaki zawiera.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

- 1.MLEKO - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
- 2.JAJA - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
- 3.ZBOŻA - zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
4. ORZECHY - ( migdały, orzechy laskowe, orzech włoskie, orzechy nerkowe, orzechy brazylijskie i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
6. RYBY - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. SELER - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. SOJA - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD - (produkty przygotowane na ich bazie)
10. GORCZYCA - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. NASIONA SEZAMU - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
12. MIĘCZAKI - i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)

- Wędliny mogą zawierać seler, gorczyce, ziarna sezamu według oświadczenia producenta.
- Codziennie dzieci mają nieograniczony dostęp do wody mineralnej niegazowanej.
- Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylia tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól o obniżonej zawartości sodu, jarzynka bez soli oraz świeże zioła.
- Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe np.: kakao, herbata, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa, mogą zawierać alergen; glutenu, laktozy, soi, orzechów, selera i gorzycy.