

PPHU JAN NAWRATIL  
 UL SZKOLNA 10  
 59-726 Świątoszów

### Jadłospis dla dzieci w wieku 3-6 lat

22.01 – 26.01.2024	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 22,01,2024 Razem 990 Kcal	Chleb Baltonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z Szynka Konserwowa 25g L Masło 5 g Ogórek zielony 20g Kakao 200ml O	Zupa Ogórkowa 200ml E,I,O Filet z kurczaka w sosie szpinakowo 80/50g E,I,O Warzywa na parze 100g E Makaron Penne 120g I Kompot z owoców 200ml	Serek homogenizowany 100g O
<b>Wtorek</b> 23,01,2024 Razem 1010.Kcal	Kasza Manna mleku 200ml O Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Masło 5g O Dżem owocowy 20G Nutella 15g P,O BANAN 80G	Zupa krupnik ryżowy 200ml E,i,J Kotlet Mielony 80g A,I,E Buraczki 80g Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	Gruszka 1 szt Chrupki kukurydziane 20g
<b>Środa</b> 24,01,2024 Razem 970Kcal	Chleb Baltonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z Pasta rybna z Makreli 30g A,B, Masło 5 g Pomidor 20g Kakao 200ml O	Zupa Brokułowa 200 gr E,I,O Placki ziemniaczane 200g A,I,O Śmietana 30g Papryka świeża 30g Kompot z owoców 200ml	Jogurt naturalny 120g Herbatniki z marmoladą 30g A,I,O
<b>Czwartek</b> 25,01,2024 Razem 980 Kcal	Twarożek ze śmietana 50g O Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb Gracham 30g I,Z Ogórek zielony 20g Herbata owocowa 200ml	Zupa Pieczarkowa z Makaronem 200g E,I,O Kopyta 150g A,I Sos Gulaszowy 100g Surówka z czerwonej Kapusty 80g Kompot z owoców 200ml	Bulka drożdżówka z dżemem 100g A,I,O Herbata z Mlekiem 200ml O
<b>Piątek</b> 26,01,2024 Razem 960Kcal	Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb graham 30g I,Z Paszтет wieprzowy 25g I,E Serek topiony 20g O Masło 5 g O Ogórek Kiszony 20g Kawa z Mlekiem 200ml O	Zupa Fasolowa na wędzonce 200ml E,I Makaron z serem twarogowym 200/50g I,O Mus truskawkowy 50g Kompot z owoców 200ml	Sok marchwiowo owocowy 250 ml Biszkopty 30g A,I

**Alergeny:** A jaja , B ryby , C skorupiaki, D łubin ,E seler , F sezam, G dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu 10mg/1kg lub 10mg /ltr, H orzechy- ziemne i arachidowe I Gluten pszenicy, J gluten Jęczmienia K gluten Owsa , Z gluten Żyta , L gorczyca i pochodne S soja, O laktaza z mleka i pochodnych .

**Napoje:** cukier nie więcej niż 10g na 250ml napoju

**Oleje ;** do smażenia i sałatek jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% zawartość kwasów wielonienasyconych poniżej 40%

**Przyprawy;** wyłącznie naturalne ( sól , pieprz czarny , pieprz ziołowy , papryka słodka , liść laurowy, ziele angielskie , majeranek , curry, czosnek, oregano, Bazylia

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; Jan Nawratil

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa

**PRZEDSIĘBIORSTWO**  
**NANDLOWO USŁUGOWO PRODUKCYJNE**  
 Jan Nawratil  
 ul. Szkolna 10, tel. 503 114 420  
 59-726 ŚWIAȚOSZÓW  
 NIP 925 424-89-89