

Jadłospis dla dzieci w wieku 3-6 lat

15.01 – 19.01.2024	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15,01,204 Razem 980Kcal	Chleb baltonowski 60g I,Z Poledwica drobiowa 20g L Masło 5g O Pomidor 20g Kakao 200ml O	Zupa szpinakowa 200ml E,I,O Makaron spaghetti 150g I Sos Boloński 100g E,I Papryka świeża 30g Kompot w owoców 200ml	Deser mleczny 60g O Ciastko owsiane 30g A,I,K,O
Wtorek 16,01,204 Razem 980Kcal	Płatki owsiane na mleku 20g/200ml K,O Bułeczka mleczna 50g A,i,O Masło 5g O Powidła śliwkowa 20g Banan 50g	Zupa pomidorowa makaronem 200ml E,I,O Kotlet z piersi kurczaka panierowany 80g A,I,E Buraczki 80g Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	Jabłko 1 szt Biszkopty 25g A,I Herbata z Mlekiem 200ml O
Środa 17,01,2024 Razem 1010.Kcal	Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Paróweczki wieprzowe 50g L Ogórek zielony 30g Ketchup 20g E Kakao 200ml O	Zupa Jarzynowa 200ml E,I,O Paluszki z Fileta Ryby 80g A,B,E Ziemniaki 120g Surówka z kiszanej Kapusty 80g E Kompot z owoców 200ml	Jogurt owocowy 120g O
Czwartek 18,01,2024 Razem 980.Kcal	Chleb baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Ser żółty 25g O Masło 5g O Szynka Konserwowa 15g L Pomidor 30g Herbata owocowa 200ml	Zupa kapuśniak 200ml E,I ,L Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 80g/50g A,E,I Surówka z marchwi i jabłka 80g O Kasza Gryczana 200g Kompot z owoców 200ml	Sok Pomarańczowy 150ml Wafelek w czekoladzie 80g A,I,O,P
Piątek 19,01,2024 Razem 1020.Kcal	Jajecznica na masetku 50g A,O Chleb baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Masło 5g O Ogórek zielony 20g Kawa z Mlekiem 200ml O	Zupa Grochowa na wędzonce 200ml E,I , L Racuchy drożdżowe 200g A,I,O Sos jogurtowo – owocowy 50g O Kompot z owoców 200ml	Kiwi 1 szt Herbatniki maślane 30g A,I,O

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%i zawartość kwasów wielonienasyconych poniżej 40%

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

Wszystkie potrawy sporządzone według receptury (dostępne do wglądu konsumentów w placówce)

Składy surowcowe pieczywa dostępne do wglądu w placówce

JADŁOSPIS SPORZĄDIŁ **JAN NAWRATIL**

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ **mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa**

PRZEDSIĘBIORSTWO
WYDZIAŁ USŁUGOWO-PRODUKCYJNY
Jan Nawratil
ul. Szkolna 10 (tel. 503 114 420)
59-726 ŚWIĘTOSZÓW
514 925-124-89-89