

Jadłospis dla dzieci w wieku 3-6 lat

08.01 – 12.01.2024	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 08,01,2024 Razem 990 Kcal	Chleb Bałtonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z Połudwica sopocka 25g L Masło 5 g Ogórek zielony 20g Kakao 200ml O	Zupa szczawiowa z Jajkiem 200ml E,I,O Potrawka z kurczaka 100g E,I,O Warzywa na parze 100g E Ryz 120g Kompot z owoców	Serek Danio 80g O
Wtorek 09,01,2024 Razem 1010.Kcal	Płatki kukurydziane na mleku 25g /200 ml O Chleb Bałtonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Masło 5g O Dżem owocowy 20G BANAN 80G	Zupa krupnik 200ml E,i,J Kotlet Mielony 80g A,I,E Buraczki 80g Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	Gruszka 1 szt Chrupki kukurydziane 20g
Środa 10,01,2024 Razem 970Kcal	Chleb Bałtonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z Pasta serowo- Jajeczna 30g A,O Masło 5 g Pomidor 20g Kakao 200ml O	Zupa kalafiorowa 200 gr E,I,O Gulasz wieprzowy 100g E,I Kasza Jęczmienna 120g J Surówka wielowarzywna 80g E Kompot z owoców 200ml	Jogurt naturalny 120g Herbatniki z marmoladą 30g A,I,O
Czwartek 11,01,2024 Razem 980 Kcal	Twarożek ze śmietana 50g O Chleb Bałtonowski 30g I,Z Chleb Gracham 30g I,Z Ogórek zielony 20g Herbata owocowa 200ml	Rosół z makaronem 200g A, E,I Kurczak pieczony 120g Marchewka z groszkiem 100g O,I Ziemniaki piure 120g Kompot z owoców 200ml	Bulka drożdżówka z serem 100g A,I,O Jabłko 80g
Piątek 12,01,2024 Razem 960Kcal	Chleb Bałtonowski 30g I,Z Chleb graham 30g I,Z Paszтет wieprzowy 25g L,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 /litr, 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

PPHU JAN NAWRATIL
ul. Szkolna 10
59-726 Świątoszów

