

## Jadłospis dekadowy 18.03.2019 - 29.03.2019 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
18.03.2019 poniedziałek	Chleb żytni z masłem, kiełbasa szynkowa, ogórek zielony, herbata owocowa (1,7)	Żurek z jajkiem i ziemniakami, łazanki z mięsem i pieczarkami, kompot owocowy (1,3,7,9)	Płatki kukurydziane na mleku, kiwi (1,7)
19.03.2019 wtorek	Rogal wyborowy z masłem, powidła, zacierka na mleku (1,7)	Rosół drobiowy z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż, surówka z selera, kompot owocowy (1,9)	Galaretka z owocami, słomka ptysiowa (1,3)
20.03.2019 środa	Chleb pytlowy z masłem, filet z piersi indyka, sałata, herbata z cytryną (1,7)	Zupa ogórkowa, pierogi z mięsem i soczewicą, surówka z marchewki, chrzanu i jabłka, kompot owocowy (1,3,9)	Mandarynka, ciastko maślane (1,3,7)
21.03.2019 czwartek	Bułka z dynią, masło, ser żółty, pomidor, kawa biała (1,7)	Zupa porowa, kotlet schabowy, ziemniaki, sałatka wiosenna, kompot owocowy (1,3,9)	Kasza manna na mleku z sokiem (7)
22.03.2019 piątek	Chleb wiejski z masłem, pasta z tuńczyka, z twarogiem i koperkiem, herbata owocowa (1,3,4,7)	Zupa selerowa z ryżem, krokiety ziemniaczane z pieczarkami, surówka z pora, kompot owocowy (1,3,9)	Wafle ryżowe, dżem
25.03.2019 poniedziałek	Chleb baltonowski z masłem, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną (1,7)	Krupnik z zieloną pietruszką, zapiekanka z ryżem i warzywami, kompot owocowy (9)	Kasza kuskus na mleku, jabłko (7)
26.03.2019 wtorek	Bułka śniadaniowa z masłem, twarożek na słodko, kakao, jabłko (1,7)	Barszcz ukraiński, kotlet de volailla, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy (9)	Banan, wafelek (1)
27.03.2019 środa	Chleb słonecznikowy z masłem, pasztet leśny, ogórek kiszony, herbata owocowa (1,7)	Zupa grochowa, kopytka serowo – ziemniaczane, surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy (1,3,9)	Chałka z masłem, mleko (1,3,7)
28.03.2019 czwartek	Bułka z makiem, serek naturalny, rzodkiewka, biała kawa (1,7)	Zupa koperkowa, gulasz po węgiersku, kasza gryczana, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy (7,9)	Sałatka owocowa, biszkopt (1,3)
29.03.2019 piątek	Bułka wyborowa z masłem, sałata, jajko, sos koperkowy, herbata owocowa (1,3,7)	Zupa wielowarzywna, filet z ryby, surówka z kiszzonej kapusty, ziemniaki, kompot (1,3,4,9)	Kanapka z pomidorem, herbata (1,7)

Poniżej przedstawiamy tabelę z alergenami:

## SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI:

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne.
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3	Jaja i produkty pochodne.
4	Ryby i produkty pochodne.
5	Orzeszki ziemnie, orzechy archaidowe oraz produkty pochodne.
6	Soja i produkty pochodne.
7	Mleko i produkty pochodne.
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9	Seler i produkty pochodne.
10	Gorzycza i produkty pochodne.
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne.
14	Mięczaki i produkty pochodne.

\* Zgodnie z informacjami od producentów użyte producentów użyte produkty gotowe (np. Kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.

### **UWAGA**

**Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza (w takim wypadku należy dostarczyć do przedszkola stosowne zaświadczenie o alergii występującej u dziecka). Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, a dla malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju.**