

## Jadłospis dekadowy 04.03.2019 - 15.03.2019 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
04.03.18 r. poniedziałek	Chleb pytlowy z masłem, kiełbasa krakowska, ogórek, herbata z cytryną (1,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem, makaron z serem na słodko, kompot owocowy (1,3,7,9)	Talerz owoców
05.03.19 r. wtorek	Bułka z makiem, masło, miód, kakao, jabłko (1,7)	Zupa pieczarkowa, kotlet włoski, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy (7,9)	Kanapka z pomidorem i szczypiorkiem (1,7)
06.03.19 r. środa	Chleb baltonowski z masłem, szynka gotowana, papryka, herbata owocowa (1,7)	Zupa jarzynowa, bigos, ziemniaki, kompot owocowy (9)	Musli na mleku, mandarynka (1,7)
07.03.19 r. czwartek	Bułka z dynią, serek naturalny, rzodkiewka, herbata z cytryną (1,7)	Zupa zacierkowa, pieczeń rzymska, sałata z sosem, ziemniaki, kompot owocowy (1,3,9)	Jogurt gratka, słomka ptysiowa (1,3,7)
08.03.19 r. piątek	Chleb żytni z masłem, pasta z makreli, ogórek kiszony, herbata owocowa (1,4,7)	Zupa brokułowa, knedle z serem, kompot owocowy (1,3,7,9)	Chałka z masłem, mleko (1,3,7)
11.03.19 r. poniedziałek	Chleb słonecznikowy z masłem, pasztet pieczony, pomidor, herbata z cytryną (1,7)	Zupa kalafiorowa, ryż zapiekany z jabłkami, śmietana, kompot owocowy (7,9)	Marchewka tarta z jabłkiem, ciastko (1,3)
12.03.19 r. wtorek	Bułka wyborowa z masłem, dżem, płatki kukurydziane na mleku (1,7)	Zupa krem z marchewki, wątróbka drobiowa, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy (9)	Kefir z owocami (7)
13.03.19 r. środa	Chleb wiejski z masłem, pieczeń, rzodkiewka, herbata owocowa (1,7)	Zupa fasolowa, zapiekanka makaronowa, surówka z pora, kompot owocowy (1,7,9)	Płatki ryżowe na mleku (7)
14.03.19 r. czwartek	Bułka śniadaniowa z masłem, mozzarella, pomidor, biała kawa (1,7)	Rosół wołowy, mięso wołowe podsmażane, ziemniaki, surówka z selera, kompot owocowy (9)	Banan, biszkopt (1,3)
15.03.19 r. piątek	Chleb słonecznikowy z masłem, pasta jajeczna z rzodkiewką, herbata z cytryną (1,3,7)	Zupa pomidorowa , ryba, surówka z białej kapusty, ziemniaki, kompot owocowy (1,3,4,9)	Kisiel z owocami, chrupki kukurydziane

## 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	Gorczyca i produkty pochodne.
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
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.**