

PPHU JAN NAWRATIL
 UL SZKOLNA 10
 59-726 Świątoszów

Jadłospis dla dzieci w wieku 3-6 lat PRZEDSZKOLA GMINA SZPROTAWA

Od 30,09,2024 Do 04,10,2024	Sniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 30,09,2024 Razem 990Kcal	Chleb Baltonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z POLĘDWICA DROBIOWA 30g Masło 5 g OGÓREK ZIELONY 50G Kakao 200ml O	Zupa KALAFIOROWA 200ml E, I,O GULASZ WIEPRZOWY 120G SURÓWKA WIELOWARZYWNA 80G E KASZA GRYZCZANA 120 g Kompot z owoców 200ml	Serek homogenizowany 140g O JABŁKO 80G
Wtorek 01.10,2024 Razem 1010.Kcal	Płatki zbożowe na mleku 200ml/30g I,O BUŁECZKA MLECZNA 50G Masło 5g O POWIDŁA SLIWKOWA 30G BANAN 80G	Zupa pomidorowa z Ryżem 200ml E,I,O Kotlet Z PIERSI KURCZAKA 80g A,I BURACZKI 80G Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	Bułka kajzerka 80g SCHAB WIŚNIOWY 20g L Masło 5g O Sałata 30g Kakao 200ml O
Środa 02,10,2024 Razem 980 Kcal	PARÓWECZKI WIEPRZOWE 30g L Chlebbaltonowski 30g I,Z Chleb graham 30g I,Z Pomidor 50g , KETCHUP 30G E KAKAO 200ml O	Zupa Barszcz Czerwony 200ml E,I,O,L Paluszki z fileta ryby 100g A,B,I Surówka z kiszzonej kapusty 80g Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	Gofry 100g A,I,O Bita śmietana 30g O Brzoskwinie, borówki amerykańskie 50g Kawa z Mlekiem 200ml O
Czwartek 03,10,2024 Razem Kcal	Ser żółty 30g O JAJKO GOTOWANE 25G A CHLEB BALTONOWSKI 30G I,Z CHLEB GRAHAM 30G I,Z MASŁO 5G O Ogórek zielony 50G HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML O	Zupa z FASOLKI SZPARAGOWEJ 250g E,I,O PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE KOPERKOWYM 80G/50G A,I,E KASZA JĘCZMIENNA 120G J Surówka z CZERWONEJ KAPUSTY 80g Kompot z owoców 200ml	Jogurt pitny 100g O Śliwki 50g
Piątek 04,10,2024 Razem 1010Kcal	Paszтет wieprzowy 50g L Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Masło 5 g O OGÓREK kiszony 50g Kawa z mlekiem 200 ml O	Zupa grochowa na wędzonce 200g E, I,L Bułki parowce 200g A,I,O Sos jogurtowo -owocowy 50g O Marchewka do chrupania 50g KOMPOT Z OWOCÓW 200ML	Galaretka owocowa 150g Ciastko kruche z marmoladą 50g A,I,O KAKAO 200ML O

Wszystkie potrawy sporządzone zgodnie z recepturą potraw do wglądu na życzenie konsumenta

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, Bazyli

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; Jan Nawratil

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ mgr Elżbieta Nawratil Poprawa

PPHU JAN NAWRATIL
 UL SZKOLNA 10
 59-726 Świątoszów

Jadłospis dla dzieci w wieku 3-6 lat PRZEDSZKOLA GMINA SZPROTAWA

Od 07,10,2024 R Do 11,10,2024	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Poniedziałek 07,10,2024 Razem 990Kcal	Chleb Baltonowski 30g i,Z Chleb graham 30g I,Z POLEDWICA DROBIOWA 25g L Masło 5 g Ogórek zielony 50g Kakao 200ml O	Zupa OGÓRKOWA 200ml E, I,O Makaron spaghetti 150g I Sos Boloński 120g E,I Papryka świeża 50g Kompot z owoców 200ml	Serek homogenizowany 140g O Śliwki 80G
Wtorek 08.10,2024 Razem 1010.Kcal	Płatki KUKURYDZIANE 30g/200ml K,O BUŁKKA BAGIETKA 50G I Masło 5g O Dżem Z CZARNEJ PORZECZKI 30G BANAN 80G	ZUPA JARZYNOWA 200ml E,I,O Kotlet SCHABOWY 80G A,I,E BURACZKI 80G Ziemniaki 120g Kompot z owoców 200ml	GOFRY 100g A,I,O BITA ŚMIETANA 30G O POLEWA OWOCOWA 20G BRZOSKWINIE 80g Kakao 200ml O
Środa 09.10,2024 Razem 980 Kcal	KIEŁBASKI ŚLASKIE 50G L Chlebaltonowski 30g I,Z Chleb graham 30g I,Z Pomidor 50g , KETCHUP 30G KAKAO 200ml O	ZUPA KRUPNIK 200ml E,J KOPYTKA 150G A,I SOS MYŚLIWSKI 120G I,E,L SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 80G O Kompot z owoców 200ml	Gruszka 100g Ciastka kruche z marmoladą 30g A,I,O Kawa z Mlekiem 200ml O
Czwartek 10,10,2024 Razem Kcal	TWARÓG PÓŁTŁUSTY 50G ZE ŚMIETANĄ 18% 20G O CHLEB BALTONOWSKI 30G I,Z CHLEB GRAHAM 30G I,Z MASŁO 5G O Ogórek zielony 50G KAWA Z MLEKIEM 200ML O	BARSZCZ CZERWONY 200ml E,I,O,L POTRAWKA Z KURCZAKA 120G E,I WARZYWA GOTOWANE 80G E RYZ 120G Kompot z owoców 200ml	BUDYŃ CZEKOLADOWY 140G O Mandarynka 70G
Piątek 11,10,2024 Razem 1010Kcal	Pasta rybna z Makreli 80g A,B Chleb Baltonowski 30g I,Z Chleb Graham 30g I,Z Masło 5 g O, Serek topiony 30g O Rzodkiewki 50g Kawa z mlekiem 200 ml O	Zupa Fasolowa na wędzonce 200ml E,I,L RACUCHY DROZDŻOWE 200G POLEWA OWOCOWA 30G MARCHEWKA DO CHRUPANIA 50G KOMPOT Z OWOCÓW 200ML	JOGURT PITNY 100G O JABŁKO 80G

Wszystkie potrawy sporządzone zgodnie z recepturą potraw do wglądu na życzenie konsumenta

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, Bazylki

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; Jan Nawratil

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ mgr Elżbieta Nawratil Poprawa