

PPHU JAN NAWRATIL UL SZKOLNA 10  
59-726 Świątoszów

### Jadłospis dla dzieci w wieku 7-15 lat

05.03 – 04.03.2024	
Poniedziałek 04,03,2024 Razem 790Kcal	Zupa ogórkowa 350ml E,I,O Gulasz wieprzowy 120g E,I Kasza Jęczmienna 200g J Surówka wielowarzywna 100gE Kompot w owoców 200ml
Wtorek 05,03,2024 Razem 790Kcal	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml E,I,O Kotlet z Mielony 100g A,I,E Buraczki 100g Ziemniaki 200g Kompot z owoców 200ml
Środa 06,03,2024 Razem820Kcal	Zupa fasolowa na wędzonce 350ml E,I,L Naleśniki z serem twarogowym 250g/80 A,I,O Mus truskawkowy 80g Kompot z owoców 200ml
Czwartek 07,03,2024 Razem 780Kcal	Zupa kalafiorowa 350g E,I,O Pulpety wieprzowe 100g A,I,E Sos koperkowy 50g E,I Kasza Gryczana 200g Surówka z Marchwi i Jabłka 100gO Kompot z owoców 200ml
Piątek 08,03,2024 Razem 770.Kcal	Zupa Kapuśniak 350ml E,I, L Kluski Śląskie 200g A,I,O Sos Pieczarkowy 80g E,I,O Sałata ze śmietaną 100g O Kompot z owoców 200ml

**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, Bazylia

JADŁOSPIS SPORZADZIŁ ; **Jan Nawratil**

JADŁOSPIS ZATWIERDZIŁ **mgr Elżbieta Nawratil – Poprawa**