

## Jadłospis

## JADŁOSPIS □□□

<b>Data</b>	<b>I Śniadanie</b> Godz. 8.15	<b>II Śniadanie</b> Godz. 10.00	<b>Obiad</b> Godz. 11.30	<b>Podwieczorek</b> Godz. 14.00
30.03.2026	Chleb 7 ziaren z masłem , kielbasą szynkową drobiową, sałatą ,papryką , kawa z mlekiem , (1,7 )	Herbata z poziomkowa gruszki	Zupa kalafiorowa ziemniaki ,jajko w sosie chrzanowym , kompot truskawkowy , (1,3,7 9 )	Chleb z masłem , schabem w majeranku , sałatą , ogórkiem zielonym herbata z rumianku (1 )
31.03.2026	Bułki grahamki z masłem żółtym serem z rukolą , rzodkiewką cacao (1,7)	Herbata porzeczkowa pomarańcze	Zupa krupnik z ziemniakami zabielany ,łazanki z mięsem od szynki , kapustą kiszoną kompot jabłkowy (1,9 )	chałka z masłem , jabłka herbata malina z lipą (1 )
01.04 .2026	Chleb razowy z masłem ,szynką maślaną, roszpunką , papryką kawa z mlekiem (1,7)	Herbata ziołowa, banany	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana placki ziemniaczane kompot z owoców mieszanych ( 1,3,7 ,9 )	Chleb z masłem , południcą sopocką , sałatą , rzodkiewką , herbata żurawinowa
02.03.2026	Chleb z masłem czosnkowym ,Zupa mleczna z kaszą manną (1,7 )	Herbata z mięty jabłka , pestki dyni	Zupa porowa z kaszą manną , ziemniaki , filet z kurczaka , marchewka z grozkiem kompot wiśniowy (1,3,7,9)	Budyń o smaku czekoladowym gruszki (1)
03.04.2026	Chleb z masłem , jajecznica z szczypiorkiem , cacao (1,3,7 )	Herbata z aronii, marchewki i suszone morele	Zupa lane ciasto ,ryż , pulpet z mintaja w sosie pomidorowym , ogórki kiszane kompot śliwkowy . (1,3,7,9 )	Actimele owocowe ,chrupki kukurydziane (7)

## WYKAZ ALERGENÓW W POSIŁKACH

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową.

W związku z powyższym na stronie Przedszkola Publicznego nr 6 w Szczedrzyku oraz na tablicy „Jadłospis” zamieszczonej w Przedszkolu Publicznym nr 6 w Szczedrzyku wywieszona będzie informacja o alergenach występujących w produktach spożywczych, a przy każdym jadłospisie będzie można znaleźć numery alergenów występujących w posiłkach. Są to alergeny, które występują danego dnia w posiłkach. Odpowiadają one numeracji poniższego rozporządzenia.

### SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz ) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne ( arachidowe ) oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne ( łącznie z laktozą )
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pekan, macadamia, orzechy 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 S02
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, lubczyk, rozmaryn, estragon, czosnek niedźwiedzi, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, kurkuma, kminek, papryka słodka, papryka wędzona, goździki, 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 od lekarza specjalisty - Alergologa). Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, a dla malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju.

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

**Podstawa prawna:** Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady ( UE ) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 roku ( weszło w życie w grudniu 2014 roku ) w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.....oznaczania alergenów przez placówki żywienia zbiorowego ( załącznik II w/w rozporządzenia )

## GRAMATURA POSIŁKÓW

### W PRZEDSZKOLU PUBLICZNYM NR 6 W SZCZEDRZYKU

ZUPA MLECZNA - 200 ml

Dodatki do zupy mlecznej /płatki śniadaniowe, kasza manna, płatki owsiane/ - 20 g

PIECZYWO DO ŚNIADANIA- 45-50 g

PIECZYWO DO ŚNIADANIA Z ZUPĄ MLECZNĄ - 35 g

DODATKI DO ŚNIADAŃ /wędliny, ser biały, ser żółty, ryby, dżem niskosłodzony /- 20 g

parówka z cielęciną, winerki wieprzowe - 80 g

Dodatki warzywne do kanapek /pomidory, ogórki, papryka, / - 20 g

/rzodkiewka, sałaty/ - 10 g

/cebulka, szczypior, koper, pietruszka/ - 2- 5 g

NAPOJE /kawa z mlekiem, kakao, mleko, herbaty, kompoty, bawarka/ - 220 ml

soki, koktajle - 200 ml

ZUPA DO OBIADU - 250 ML

ZIEMNIAKI, KASZE, MAKARON, RYŻ - 150 G

WARZYWA DO OBIADU - 80 G / kapusta kiszona, kapusta pekińska, kapusta czerwona i biała, buraczki, mizeria, sałata, brokuł, kalafior, marchewka z groszkiem, por, jabłko, marchew, ogórki kiszone /

MIĘSO DO OBIADU / WIEPRZOWE, FILET Z INDYKA, FILET Z KURCZAKA / - 60 G

RYBY DO OBIADU - 60 G /dorsz, mintaj, miruna, morszczuk /

NALEŚNIKI, RACUCHY Z JABŁKAMI LUB BIAŁYM SEREM, PIEROGI LENIWE, KLUSKI ŚLĄSKIE, KLUSKI SZARE, KOPYTKA, KLUSKI Z MIĘSEM, PLACKI ZIEMNACZANE - 200 g

JAJKA - 50 g

JAJKA DO PASTY - 25 g

MIĘSO DO PASTY - 25 G

TUŃCZYK DO PASTY - 25 G

KISIEL, BUDYŃ, KASZA MANNA NA MLEKU, JOGURT NATURALNY, ACTIMEL, MUS WARZYWNO - OWOCOWY - 150 g

DODATKI DO JOGURTU NATURALNEGO - 25 G / MIÓD, PŁATKI KUKURYDZIANE, OWOCE JAGODOWE, PESTKI DYNI /

TWAROŻKI Z WARZYWAMI - 100 G

OWOCE - 50 - 100 g

Wafle ryżowe, kukurydziane, chrupki, ciastka owsiane/z ziarnami, biszkopty, rogale , chałka drożdżowa, gofry - 25 g

AGATA NIEDOBA

DYREKTOR

PRZEDSZKOŁA PUBLICZNEGO NR 6

W SZCZEDRZYKU