**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **g** | **kcal** | **II ŚNIAD.** | **g** | **kcal** | **OBIAD** | **g** | **kcal** | **PODWIECZOREK** | **g** | **kcal** |
| **31.08** | Płatki czek. na mleku  Szynka drob.(6)  Ser żółty (10)  sałata, pomidor  pieczywo mieszane (1)  masło roślinne(7)  herbata z cytryna(7) | 250  15  15  30  70  10  200 | 196  20  20  8  144  66 | Owoce  (gruszki, melon) | 150 | 85 | Krupnik wielowarzywna (1,9)  Potrawka z kurczaka w sosie śmietanowym z ryzem(1,7)  Fasolka szparagowa z bułka i  Kompot owocowy | 250  100  130  75  200 | 145  155  189  76  115 | Bułeczka maślana  Sok owocowo-warzywny |  |  |
| **01.09** | Polędwica sopocka(6)  Serek topiony(4)  sałata, rzodkiewka,ogórek  pieczywo mieszane (1)  masło(7)  kakao(7) | 20  20  30  80  10  200 | 20  60  8  156  48  40 | Wybór owoców  (winogrona, jabłka) | 150 | 95 | Zupa brokułowa (9,7)  Bitki wp. (1,7,9)  Kasza jęczmienna  Surówka z pomidora  Kompot owocowy | 250  80  150  75  200 | 166  149  134  75  115 | Serek waniliowy  śliwki | 150  100 | 128  101 |
| **02.09** | Płatki zbożowe na mleku(7)  Szynka z indyka(6)  Pasztet drob-wp(3)  sałata, papryka  pieczywo mieszane (1)  masło roślinne (7)  Herbatka owocowa | 250  15  15  30  70  10  200 | 205  45  25  6  144  48  40 | Wybór owoców  (ananas, śliwki) | 150 | 88 | Zupa szpinakowa (9,7)  Kopytka z sosem pieczarkowym (1,3,7)  Surówka z marchewki i pora  Kompot owocowy | 250  220  70  200 | 145  306  75  115 | Galaretka z owocami świeżymi | 250 | 280 |
| **03.09** | Parówka wieprzowa(6)  Świeże warzywa  Masło(7)  Pieczywo mieszane(1)  Herbata ziołowa(7) | 75  30  70  10  200 | 218  10  144  66  144 | Wybór owoców  (banany,  kiwi) | 150 | 95 | Barszcz biały (1,9,7)  Mięso z kurczaka w marynacie gyros z sosem czosnkowym  Ryż biały (1,7)  Surówka wielowarzywna(1,7)  Kompot owocwy | 250  100  130  75  200 | 150  145  189  75  115 | Chałka z twarożkiem z brzoskwinia  Koktajl mleczno-owocowy  (1,3,7) | 80  200 | 220  189 |
| **04.09** | Owsianka na mleku z rodz.(7)  Pasta z tuńczyka  Szynka z indyka(7)  Ogórek, sałata,rzodkiewka  pieczywo mieszane +masło(1,7) | 250  10  20  30  70 | 195  33  20  6  164 | Wybór owoców  (jabłka,arbuz) | 150 | 101 | Rosół z makaronem(9,1,7)  Paluszki rybne z fileta (1,3,4)  Ziemniaki puree(1)  Surówka z kiszonej kapusty  Kompot owocowy | 250  80  150  75  200 | 150  165  134  75  115 | Drożdżówka  Woda z cytryną | 70  200 | 292  - |

Alergeny występujące w posiłkach: 1. Zboża zawierające gluten2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin