**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** |  **g** | **kcal** | **II ŚNIAD.** |  **g** | **kcal** | **OBIAD** |  **g** | **kcal** | **PODWIECZOREK** |  **g** | **kcal** |
| **31.08** | Płatki czek. na mlekuSzynka drob.(6) Ser żółty (10) sałata, pomidorpieczywo mieszane (1) masło roślinne(7)herbata z cytryna(7) | 2501515307010200 | 1962020814466 | Owoce(gruszki, melon) | 150 | 85 | Krupnik wielowarzywna (1,9)Potrawka z kurczaka w sosie śmietanowym z ryzem(1,7)Fasolka szparagowa z bułka iKompot owocowy | 25010013075200 | 14515518976115 | Bułeczka maślanaSok owocowo-warzywny |  |  |
| **01.09** | Polędwica sopocka(6) Serek topiony(4) sałata, rzodkiewka,ogórekpieczywo mieszane (1) masło(7)kakao(7) | 2020308010200 | 206081564840 | Wybór owoców(winogrona, jabłka) | 150 | 95 | Zupa brokułowa (9,7)Bitki wp. (1,7,9)Kasza jęczmiennaSurówka z pomidoraKompot owocowy | 2508015075200 | 16614913475115 | Serek waniliowyśliwki | 150100 | 128101 |
| **02.09** | Płatki zbożowe na mleku(7)Szynka z indyka(6)Pasztet drob-wp(3) sałata, paprykapieczywo mieszane (1) masło roślinne (7)Herbatka owocowa | 2501515307010200 | 205452561444840 | Wybór owoców(ananas, śliwki) | 150 | 88 | Zupa szpinakowa (9,7)Kopytka z sosem pieczarkowym (1,3,7)Surówka z marchewki i poraKompot owocowy | 25022070200 | 14530675115 | Galaretka z owocami świeżymi | 250 | 280 |
| **03.09** | Parówka wieprzowa(6)Świeże warzywaMasło(7)Pieczywo mieszane(1)Herbata ziołowa(7) | 75307010200 | 2181014466144 | Wybór owoców(banany,kiwi) | 150 | 95 | Barszcz biały (1,9,7)Mięso z kurczaka w marynacie gyros z sosem czosnkowymRyż biały (1,7)Surówka wielowarzywna(1,7)Kompot owocwy | 25010013075200 | 15014518975115 | Chałka z twarożkiem z brzoskwiniaKoktajl mleczno-owocowy (1,3,7) | 80200 | 220189 |
| **04.09** | Owsianka na mleku z rodz.(7)Pasta z tuńczykaSzynka z indyka(7)Ogórek, sałata,rzodkiewkapieczywo mieszane +masło(1,7) | 25010203070 | 19533206164 | 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 kapustyKompot owocowy | 2508015075200 | 15016513475115 | DrożdżówkaWoda z cytryną | 70200 | 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