**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** |  **g** | **kcal** | **II ŚNIAD.** |  **g** | **kcal** | **OBIAD** |  **g** | **kcal** | **PODWIECZOREK** |  **g** | **kcal** |
| **07.09** | Płatki kukur. na mlekuSzynka drobiowa(6) Kiełbaska żywiecka(7) sałata, pomidor,kiełkipieczywo mieszane (1) masło roślinne(7)herbata z cytryna(7) | 2501515307010200 | 2052045814466 | Owoce(winogrono, pomarańcze) | 150 | 85 | Zupa warzywna z cukinia (7,9)Spaghetti bolognese(1,6)Surówka colesławKompot owocowy | 25010013075200 | 12515518976115 | Ciasto drożdżowemleko | 80200 | 184200 |
| **08.09** | Polędwica sopocka(6) Jajko na twardo(4) sałata, rzodkiewkapieczywo mieszane (1) masło(7)herbata ziołowa | 2020308010200 | 206081564840 | Wybór owoców(melon, banan) | 150 | 95 | Zupa ogórkowa (9,7)Gulasz wp-woł (1,7,9)Kasza gryczanaSurówka z burakówKompot owocowy | 2508015075200 | 16614913475115 | Jogurt owocowy (7)banan | 150100 | 150101 |
| **09.09** | Płatki jagłane na mleku(7)Pieczony filet z kurczaka(6)Twarożek ze szczyp.(7) sałata, papryka, kiełkipieczywo mieszane (1) masło roślinne (7)Herbatka owocowa | 2501515307010200 | 205452561444840 | Wybór owoców(gruszki, nektarynki) | 150 | 88 | Krupnik z kasza jęczmienna(9)Pancakes i cukrem pudrem i konfiturą owocowa(1,3,7)Kompot owocowy | 25022030200 | 14530665115 | Domowe ciasto ze śliwkamiWoda z cytryna | 80 | 150 |
| **10.09** | Tosty z szynką i serem(6)Świeże warzywaMasło(7)Pieczywo mieszane(1)kakao(7) | 75307010200 | 2181014466144 | Wybór owoców(banan,kiwi) | 150 | 95 | Zupa kalafiorowa (1,9,7)filet z kurczaka w płatkach(1,9)ziemniaki z koperkiem(1)Surówka z marchewki(1,7)Kompot owocowy | 25010013075200 | 18014518975115 | Kisiel owocowy z jabłkiem i żurawina wafle ryżowe | 25030 | 25636 |
| **11.09** | Kasza manna na mleku(7)Serek almetteSzynka z indyka(7)Ogórek, sałata,rzodkiewkapieczywo mieszane +masło(1,7) | 25010203070 | 19533206164 | Wybór owoców(jabłka,arbuz) | 150 | 101 | Pomidorowa z ryżem(9,1,7)Kotleciki rybno- jaglane (1,3,4)Ziemniaki gotowane(1)Surówka z sKompot owocowy | 2508015075200 | 15016513475115 | pączek Woda owocowa | 80200 | 24387 |

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