**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **g** | **kcal** | **II ŚNIAD.** | **g** | **kcal** | **OBIAD** | **g** | **kcal** | **PODWIECZOREK** | **g** | **kcal** |
| **07.09** | Płatki kukur. na mleku  Szynka drobiowa(6)  Kiełbaska żywiecka(7)  sałata, pomidor,kiełki  pieczywo mieszane (1)  masło roślinne(7)  herbata z cytryna(7) | 250  15  15  30  70  10  200 | 205  20  45  8  144  66 | Owoce  (winogrono, pomarańcze) | 150 | 85 | Zupa warzywna z cukinia (7,9)  Spaghetti bolognese(1,6)  Surówka colesław  Kompot owocowy | 250  100  130  75  200 | 125  155  189  76  115 | Ciasto drożdżowe  mleko | 80  200 | 184  200 |
| **08.09** | Polędwica sopocka(6)  Jajko na twardo(4)  sałata, rzodkiewka  pieczywo mieszane (1)  masło(7)  herbata ziołowa | 20  20  30  80  10  200 | 20  60  8  156  48  40 | Wybór owoców  (melon, banan) | 150 | 95 | Zupa ogórkowa (9,7)  Gulasz wp-woł (1,7,9)  Kasza gryczana  Surówka z buraków  Kompot owocowy | 250  80  150  75  200 | 166  149  134  75  115 | Jogurt owocowy (7)  banan | 150  100 | 150  101 |
| **09.09** | Płatki jagłane na mleku(7)  Pieczony filet z kurczaka(6)  Twarożek ze szczyp.(7)  sałata, papryka, kiełki  pieczywo mieszane (1)  masło roślinne (7)  Herbatka owocowa | 250  15  15  30  70  10  200 | 205  45  25  6  144  48  40 | Wybór owoców  (gruszki, nektarynki) | 150 | 88 | Krupnik z kasza jęczmienna(9)  Pancakes i cukrem pudrem i konfiturą owocowa(1,3,7)  Kompot owocowy | 250  220  30  200 | 145  306  65  115 | Domowe ciasto ze śliwkami  Woda z cytryna | 80 | 150 |
| **10.09** | Tosty z szynką i serem(6)  Świeże warzywa  Masło(7)  Pieczywo mieszane(1)  kakao(7) | 75  30  70  10  200 | 218  10  144  66  144 | 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 | 250  100  130  75  200 | 180  145  189  75  115 | Kisiel owocowy z jabłkiem i żurawina  wafle ryżowe | 250  30 | 256  36 |
| **11.09** | Kasza manna na mleku(7)  Serek almette  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 | Pomidorowa z ryżem(9,1,7)  Kotleciki rybno- jaglane (1,3,4)  Ziemniaki gotowane(1)  Surówka z s  Kompot owocowy | 250  80  150  75  200 | 150  165  134  75  115 | pączek  Woda owocowa | 80  200 | 243  87 |

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