







JADŁOSPIS

| Posilek | Poniedziałek 28.10.2024 r. | Wtorek 29.10.2024 r. | Środa 30.10.2024 r. | Czwartek 31.10.2024 r. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie godz. 8:30  | Zupa mleczna z zacierką ^{1,2} - 250ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem ^{1,2} -50g Szynka z piersi kurczaka ³ - 20g Ogórek, szczypior - 40g Dżem śliwkowy -15g (349 kcal) | Kawa ¹ - 200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna- 200ml Rogal maślany z masłem ^{1,2} - 50g Schab pieczony ³ -20g Papryka czerwona i żółta - 30g Sałata -10g Dżem z czarnej porzeczki -15g (353 kcal) | Kakao- 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły i razowy z masłem ^{1,2} - 40g/10g Jajecznica -50g Polędwica z indyka ³ - 25g Pomidor ,szczypior - 40g Dżem wiśniowy- 15g (347 kcal) | Kawa inka ^{1,2} - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna - 200ml Bulka pszenna z masłem z masłem ^{1,2} - 40g Masło ¹ - 10g Pasta z twarogu ¹ -20g Szynka gotowana ³ -15g Rzodkiewka ,szczypior - 30g Dżem śliwkowy-15g (356 kcal) |
| II Śniadanie godz.: 10:30  | Arbuz -190g Słonecznik -14g Woda mineralna- 150ml (99 kcal) | Banan -190g Woda mineralna- 150 ml (99 kcal) | Budyń z rodzynkami i sokiem ¹ - 130g Woda mineralna- 150ml (99 kcal) | Jablko -180g Orzechy -17g Woda mineralna- 150ml (99 kcal) |
| Obiad godz. 12:00  | Zupa z kapustą włoską i pomidorami ⁴ - 250ml Naleśniki z twarogiem ^{1,2,6} -170g Polewa truskawkowa ¹ – 60ml Kompot śliwkowy - 200ml (393 kcal) | Zupa fasolowa ^{1,4} - 250ml Makaron spaghetti ² - 120g Sos warzywno-mięsny-130g Kompot z czarnej porzeczki- 200ml (404 kcal) | Zupa kalafiorowa ^{1,3} -250ml Kotlet mielony ^{2,6} -60g Ziemniaki z koprem -140g Ogórek kwaszony -60g Kompot wiśniowy- 200ml (393 kcal) | Rosół z makaronem ^{2,4} -250ml Potrawka z kurczaka ^{1,4} -80g Ryż ² -140g Marchewka z groszkiem ^{1,2} -80g Kompot śliwkowy - 200ml (395 kcal) |
| Podwieczorek godz. 14:30  | Chleb razowy z masłem ^{1,2} -35g Herbata z cytryną -200ml Kielbasa krakowska ³ -20g Rzodkiewka -30g (151 kcal) | Jablko -100g Jogurt naturalny z miodem ¹ - 150g/15g (148 kcal) | Gruszka-190g Migdały-15g (148 kcal) | Kakao ¹ -120ml Chleb graham z masłem ^{1,2} -20g/5g Polędwica sopocka ³ -15g Sałata -5g (151 kcal) |

Alergeny:

1- mleko i przetwory mleczne(łącznie z laktozą), 2- zboża glutenowe tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, a także ich produkty pochodne; 3- soja, zboża zawierające gluten, gorczycę, seler, oraz mleko (łącznie z laktozą); 4- seler/gorczyca, 5 - ryby i ich przetwory, 6-jaja i produkty pochodne.

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Sporządziła: Bodzeta Agnieszka

