







JADŁOSPIS

Posilek	Poniedziałek 03.02.2025 r.	Wtorek 04.02.2025 r.	Środa 05.02.2025 r.	Czwartek 06.02.2025 r.	Piątek 07.02.2025 r.
Śniadanie  godz. 8:30	Kakao ¹ -200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Bułka grahamka z masłem ^{1,2} -50g Ser żółty ¹ - 15g Szyńka gotowana ³ -15g Pomidor , szczypior - 40g Dżem śliwkowy -15g (353 kcal)	Zupa mleczna -płatki kukurydziane ^{1,2} -200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Bułka pszenna z masłem ^{1,2} -50g Polędwica sopocka ³ -20g Pomidor ,szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki-15g (353 kcal)	Kakao ¹ - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły i żytni jasny z masłem ^{1,2} - 40g/10g Polędwica z indyka ³ -25g Twarożek ze szczypiorkiem ¹ - 35g Pomidor , rzodkiewka - 30g Dżem wiśniowy- 15g (356 kcal)	Kawa inka ^{1,2} - 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Bułka owsiana z masłem ^{1,2} -50g- Ser żółty- 15g Szyńka wieprzowa gotowana ³ -15g Pomidor, szczypior - 30g Dżem śliwkowy-15g (346 kcal)	Zupa mleczna -ryż na mleku ^{2,1} -250ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły i graham z masłem ^{1,2} -40g/10g Pasta mięsno-warzywna ³ -55g Ogórek , szczypior -40g Dżem z czarnej porzeczki- 15 g (348 kcal)
II Śniadanie godz.: 10:30 	Jablko -180g Orzechy -17g Woda mineralna- 150ml (99 kcal)	Banan -190g Woda mineralna- 150 ml (99 kcal)	Jablko – 200g Migdały -7g Woda mineralna- 150ml (98 kcal)	Kasza manna z sokiem truskawkowym -130g Woda mineralna- 150ml (100 kcal)	Pomarańcza -180g Migdały -9g Woda mineralna-150ml (98 kcal)
Obiad godz. 12:00 	Zupa ogórkowa ⁴ - 250ml Makaron świderki z twarogiem ² -220g Polewa truskawkowa ¹ – 60ml Kompot śliwkowy - 200ml (397 kcal)	Zupa pomidorowa z ryżem ^{1,2} - 250ml Gulasz wieprzowy ² - 90g Kluski śląskie ² -140g Surówka z buraczków -85g Kompot z czarnej porzeczki- 200ml (394 kcal)	Zupa biały barszcz ^{4, 1} -250ml Kotlet schabowy panierowany ^{2,6} -70g Ziemniaki z koprem -140g Mizeria z jogurtem -80g Kompot wiśniowy- 200ml (393 kcal)	Rosół z makaronem ^{2,6,4} -250ml Podudzie z kurczaka pieczone -60g Ziemniaki z koprem -140g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą ^{2,1} - 80g Kompot śliwkowy - 200ml (400 kcal)	Zupa krupnik z kaszą pęczak- ^{2,4} 250g Kotlet z dorsza smażony ² - 80g Ziemniaki z koprem 140 g. Surówka z białej kapusty -90g. Kompot z czarnej porzeczki – 200ml (397 kcal)
Podwieczorek godz. 14:30 	Chleb razowy z masłem ^{1,2} – 24g Kawa inka ¹ -120ml Schab pieczony ³ -15g Rzodkiewka -30g (154 kcal)	Budyń z rodzynkami i sokiem ^{1,2} -100 g (152 kcal)	Gruszka-200g Pestki dyni-15g (148 kcal)	Banan -200g Rodzynki -18g (148 kcal)	Jogurt naturalny ¹ - 150 g Miód - 15g Jablko- 100g (148 kcal)

Alergeny:

1- mleko i przetwory mleczne(tącznie z laktozą), 2- zboża glutenowe tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, a także ich produkty pochodne; 3- soja, zboża zawierające gluten, gorczycę, seler, oraz mleko (tącznie 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

