



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 21.06.-25.06.2021		
DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK 21.06.2021 Wartość kaloryczna: 745KCAL Białko: 26,46g Tłuszcz: 31,47g Węglowodany:113,16g	BAWARKA(2) 150ml HERBATA OWOCOWA150ml CHLEB PSZENNY/SŁONECZNIK(1) 50g Z MASŁEM(2) 5g KIEŁBASKA Z FILETA 1SZT. PAPRYKA OGÓREK ZIELONY	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM (1,2,5) 250ml ZAPIEKANKA PO NELSOŃSKU (1,2) 180g TRUSKAWKA
WTOREK 22.06.2021 Wartość kaloryczna: 734KCAL Białko: 24,72g Tłuszcz: 32,15g Węglowodany: 117,31g	KAKAO Z MLEKIEM(2) 150ml HERBATA Z CYTRYNĄ 150ml BUŁKA WIELOZIARNISTA(1) 50g Z MASŁEM(2) 5g KIEŁBASA KRAKOWSKA DROBIOWA 20g POMIDORKI KOKTAJLOWE, KIEŁKI, KULKI MOZARELLI (1)	KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z GROSZKIEM PTYSIOWYM (2,5) 250ml GULASZ WIEPRZOWY Z WARZYWAMI, KASZĄ GRYCZANĄ I OGÓRKIEM KISZONYM (1,2,5)180g KOMPOT OWOCOWY 200ml ARBUZ
ŚRODA 23.06.2021 Wartość kaloryczna: 735g Białko: 24,58g Tłuszcz: 21,39g Węglowodany: 120,15g	KAWA INKA Z MLEKIEM(2) 150ml HERBATA OWOCOWA 150ml CHLEB PSZENNY/MINERAŁ (1)50g Z MASŁEM(2)5g PASTA JAJECZNO - SEROWA 30g(2) SZCZYPIOREK MARCHEWKA DO CHRUPANIA	ZUPA Z ŻÓLTEJ FASOLKI SZPARAGOWEJ (1,5) 250ml TAGIATELLE ZE SZPINAKIEM I ŁOSOSIEM (1,2,3)180G KOMPOT OWOCOWY 200ml BANAN
CZWARTEK 24.06.2021 Wartość kaloryczna: 738KCAL Białko: 30,06g Tłuszcz: 29,31 g Węglowodany: 110,38g	KAKAO(2) 150ml HERBATA Z MIĘTĄ I CYTRYNĄ 150ml CHLEB PSZENNY /GRAHAM (1)50g Z MASŁEM (2)5g Z SEREM ŻÓŁTYM (2) LIŚCIE SZPINAKU BABY, POMIDOR	ROSÓŁ Z MAKARONEM (1,5) 250ml PAŁKA Z KURCZAKA 1SZT. ZIEMNIAKI MŁODE Z MASŁEM I KOPERKIEM (2) 150g MIZERIA 60g KOMPOT OWOCOWY 200ml
PIĄTEK 25.06.2021 Wartość kaloryczna: 749g Białko: 34,16g Tłuszcz: 29,04g Węglowodany:102,30g	OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI, BORÓWKĄ I PESTKAMI DYNI (1,2) HERBATA OWOCOWA 150ml WEK (1)50g Z MASŁEM(2)5g SER CAMEMBERT (2) 20g SZYNKA WIEPRZOWA 20g RUKOLA, RZODKIEWKA	ŻUREK(5) 250ml RYŻ Z KOKTAJLEM JAGODOWYM (1,2) 180g KOMPOT OWOCOWY 200ml GRUSZKA

Produkty zawierające alergeny oznaczono cyframi w nawiasach.

Alergeny występujące w posiłkach: 1- zboża zawierające gluten, 2-mleko i produkty zawierające laktozę, 3 – jaja, 4 –ryby, 5 – seler, 6 – gorczyca, 7 – nasiona sezamu, 8 – orzechy, 9- soja, 10 – dwutlenek siarki i siarczany wytwórców.

Zgodnie z informacją od producenta produkty gotowe (przyprawy, mrożonki, wędliny, ketchup, itp..) mogą zawierać śladowe ilości alergenów (gluten, mleko, jaja, soi, gorczyca).

Dzieci bez ograniczeń mają udostępnioną do picia wodę mineralną niegazowaną podawaną w naczyniach jednorazowego użytku.

Jadłospis może ulec zmianie niezależnie od nas.