



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 11.10.-15.10.2021			
DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 11.10.2021 Wartość kaloryczna: 872 KCAL Białko: 37,12g Tłuszcz: 35,18g Węglowodany: 122,74g	KAKO(2) 150ml HERBATA OWOCOWA 150ml WEK(1) 50g Z MASŁEM(2) 5g SEREK WIEJSKI + OGÓREK,PAPRYKA, RZODKIEWKA 30g (SZYNKA DLA ALERGIKÓW)	ROSÓŁ Z LANYM CIASTEM(1,5) 250ml KOTLECİK MIELONY (1,3) ZIEMNIACZKI 230g MIZERIA Z KOPERKIEM KOMPOT OWOCOWY 200ml	CHRUPKI CZEKOLADOWE/MLEKO
WTOREK 12.10.2021 Wartość kaloryczna:902 KCAL Białko: 36,21 Tłuszcz: 32,19g Węglowodany: 119,45g	KAWA INKA Z MLEKIEM(2) 150ML HERBATA Z CYTRYNĄ 150ml CHLEB PSZENNY/MINERAŁ (1)50g Z MASŁEM(2)5g SZYNKA, POMIDOR SAŁATA LODOWA, CEBULKA ZIELONA	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM(2,5) 250ml MAKARON ZE SZPINAKIEM I SEREM ŻÓŁTYM (1)180g KOMPOT OWOCOWY 200ml MANDARYNKA	MUS OWOCOWY CHRUPEK KUKURYDZIANY
ŚRODA 06.10.2021 Wartość kaloryczna: 982 KCAL Białko: 38,66g Tłuszcz: 33,40g Węglowodany: 130,72g	KAKAO (2) 150ml HERBATA OWOCOWA 150ml WEK/GRAHAM 50g Z MASŁEM (2)5g PASTA Z TWAROGU (MÓJ ULUBIONY) + RZODKIEWKA, OGÓREK I SZCZYPIOR	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM(1,2,5) 250ml FILET RYBNY PANIEROWANY (1,2,4)ZIEMNIAKI 180g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 60g KOMPOT OWOCOWY 200ml	BUDYŃ CZEKOLADOWY +MUS MALINOWY
CZWARTEK 07.10.2021 Wartość kaloryczna: 889 KCAL Białko:37,54g Tłuszcz: 35,21g Węglowodany: 120,97g	KAWA INKA Z MLEKIEM(2) 150ml HERBATA MIĘTOWA 150ml CHLEB PSZENNY/SŁONECZNIK(1)50g Z MASŁEM(2)5g PASZTET Z ŻURAWINĄ + PAPRYKA	ZUPA JARZYNOWA (7-MIO SKŁADNIKOWA)(1) 250ml PIECZEŃ DROBIOWA KASZA BULGUR SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO+CEBULA) KOMPOT OWOCOWY 200ml	WAFEL Z POLEWĄ MALINOWĄ + MANDARYNKA
PIĄTEK 08.10.2021 Wartość kaloryczna:1002 KCAL Białko: 39,16g Tłuszcz: 38,90g Węglowodany: 140,15g	KAWA INKA Z MLEKIEM (2) HERBATA Z CYTRYNĄ 150ml BUŁKA PSZENNA/BUŁKA ZE SŁONECZNIKIEM (1)50g Z MASŁEM(2)5g SZYNKA WIEPRZOWA OGÓREK KISZONY	GROCHÓWKA (5) 250ml RACUCHY DROŻDZOWE Z JABŁKIEM (1,2,3) 180g KOMPOT OWOCOWY 200ml BANAN	ZAPIEKANKA Z ŻÓŁTYM SEREM +KETCHUP HERBATKA OWOCOWA

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.

