

JADŁOSPIS

dzieci 7-14

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]

poniedziałek, 13 maja 2024

				875	3656
► Śniadanie				319	1334
<ul style="list-style-type: none"> kanapka z pasta z tuńczyka i jajkiem z pomidorkami, ogórkiem zielonym(bułka kajzerka, tuńczyk w sosie własnym, jajko, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe,cebula masło) kawa (mleko, kawa inka, cukier) 	1 x 140g	Zboża zawierające gluten, Mleko	217	906	
	1 x 200ml	Mleko	102	428	
► Obiad				556	2322
<ul style="list-style-type: none"> żurek z kielbasą,jajkiem (jajko,kielbasa, marchew,śmietana,cebula,chrzan, musztarda,pietruszka,por,seler,cytryna, mąka)z pieczywem żytnim makaron z serem i masłem (makaron, ser twarogowy,masło,olej) kompot owocowy z mrożonki(woda,mieszanka kompotowa mrożona,cukier) banan 	1 x 300g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Dwutlenek siarki i siarczany, Seler, Gorczyca	254	1060	
	1 x 280g	Mleko	168	703	
	1 x 200g		14	58	
	1 x 150g		120	501	

wtorek, 14 maja 2024

				862	3608
► Śniadanie				364	1530
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 kanapka z powidłami (bułka ziarnista, powidła,masło) 1/2 kanapka z serem żółtym,pomidorki koktajlowe,ogórkiem zielonym (kajzerka, ser żółty, ogórek zielony,pomidorki koktajlowe,masło) kakao (mleko,kakao,cukier) 	1 x 50g	Zboża zawierające gluten, Mleko	106	444	
	1 x 90g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	151	635	
	1 x 200g	Mleko	107	451	
► Obiad				498	2078
<ul style="list-style-type: none"> zupa kapuśniak młody z pieczywem mieszanym kotlet mielony wieprzowy pieczony(mięso szynka b/k zmielone, jajko, bułka czerstwa, cebula, olej, bułka tarta) kasza bulgur(woda,kasza bulgur,olej) rzodkiewka ze śmietaną(rzodkiewka,szczypiorek,śmieta na,cytryna) 	1 x 300g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	114	466	
	1 x 100g	Zboża zawierające gluten, Jaja	365	1531	
	1 x 165g		0	0	
	1 x 65g	Mleko	17	72	

JADŁOSPIS

dzieci 7-14

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> woda z cytryną(woda mineralna,świeżo wyciskana cytryna) 	1 x 200g			2	9

środa, 15 maja 2024

				1431	5991
► Śniadanie				323	1349
<ul style="list-style-type: none"> kanapka z pasta z pieczonego łsosia z pomidorami suszonymi z serkiem śmietankowym(bułka kajzerka ,łosoś pieczony,twarożek śmietankowy, pomidory suszone w zalewie,masło) 	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko	221	921
<ul style="list-style-type: none"> kawa (mleko, kawa inka, cukier) 	1 x 200ml		Mleko	102	428
► Obiad				1108	4642
<ul style="list-style-type: none"> zupa krem z pieczonych buraków, z grzankami (burak, jabłko, ziemniaki, , czosnek, cytryna, śmietana, grzanki, imbir, gałka muszkatołowa) 	1 x 300g		Mleko, Seler	229	956
<ul style="list-style-type: none"> pyzy z mięsem polane masłem(ziemniaki,mąka ziemniaczana,jaja,mięso wieprzowe,cebula,masło) 	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Mleko	791	3314
<ul style="list-style-type: none"> surówka z kapusty pek. z majonezem(kapusta pekińska,papryka,majonez,ogórek konserwowy, natka pietruszki,czosnek,oliwki) 	1 x 100g		Jaja, Gorczyca	86	363
<ul style="list-style-type: none"> woda z cytryną(woda mineralna,świeżo wyciskana cytryna) 	1 x 200g			2	9

czwartek, 16 maja 2024

				901	3777
► Śniadanie				136	571
<ul style="list-style-type: none"> zupa mleczna z płatkami jaglanymi (mleko,płatki jaglane,cukier) 	1 x 200g		Mleko	102	428
<ul style="list-style-type: none"> 1/2 cebularz 	1 x 50g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	33	137
<ul style="list-style-type: none"> herbata z cytryną (woda, herbata,cukier,cytryna) 	1 x 180g			1	6
► Obiad				765	3206
<ul style="list-style-type: none"> zupa jarzynowa na maśle(ziemniaki,kapusta biała, mieszanka(brokul,kalafior,marchew)mar chow, śmietana, cebula, pietruszka, por, seler,masło) 	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	253	1060

JADŁOSPIS

dzieci 7-14

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
kotlet drobiowy(filet ● kurczaka,jajko,olej,bułka tarta,mąka) smażony	1 x 80g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	261	1096
● ryż brązowy(woda,ryż,olej)	1 x 165g		Zboża zawierające gluten	233	975
● surówka z pomidora(pomidor,cebulka,szczypiorek)	1 x 100g			16	66
● woda z cytryną(woda mineralna,świeżo wyciskana cytryna)	1 x 200g			2	9

piątek, 17 maja 2024

1195 **5003**

► Śniadanie				423	1776
● 1/2 kanapka miodem (bułka ziarnista, miód,masło)	1 x 70g		Zboża zawierające gluten, Mleko	136	570
● 1/2 kanapka z serem żółtym,sałatą,papryką(bułka z ziarnami, ser żółty, papryka, sałata, masło)	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Mleko	185	778
● kawa (mleko, kawa inka, cukier)	1 x 200ml		Mleko	102	428
► Obiad				772	3227
● zupa barszcz ukraiński(ziemniaki, (burak, kapusta biała, marchew, fasola, śmietana, czosnek, koncentrat buraka, cebula, pietruszka, por, seler, masło, kminek) z pieczywem mieszanym)	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	261	1093
● pierogi ruskie z masłem(ziemniaki gotowane,mąka,ser twarogowy,cebula, jajko, woda,masło)	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Mleko	497	2076
● kompot owocowy z mrożonki(woda,mieszanka kompotowa mrożona,cukier)	1 x 200g			14	58