

# JADŁOSPIS

dzieci 7-14

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

## poniedziałek, 6 maja 2024

				917	3832
▶ <b>Śniadanie</b>				426	1780
• kanapka z twarożkiem na słodko(bułka kajzerka, twarożek,brzoskwinia,masło)	1 x 135g		Zboża zawierające gluten, Mleko	319	1329
• kakao (mleko,kakao,cukier)	1 x 200g		Mleko	107	451
▶ <b>Obiad</b>				491	2052
zupa jarzynowa(ziemniaki,kapusta biała ,brokuł,mieszanka warzywna, groszek zielony,fasolka szparagowa, marchew, śmietana, cebula, pietruszka, por, seler,masło)	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	225	937
spaghetti wieprzowe (makaron, mięso szynka/b/k,koncentrat pomidorowy, pomidory w zalewie, pieczarka, papryka, koperek, marchew, pietruszka,cebula,por,seler,olej,mąka)	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Seler	189	792
• woda z cytryną(woda mineralna,świeżo wyciskana cytryna)	1 x 200g			2	9
• actimel	1 x 100g		Mleko	75	314

## wtorek, 7 maja 2024

				915	3826
▶ <b>Śniadanie</b>				174	726
• zupa mleczna z kaszą manną (mleko,kasza manna,cukier)	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko	172	719
• 1/2 drożdżówka z nadzieniem	1 x 60g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	0	0
• herbata z cytryną (woda, herbata,cukier,cytryna)	1 x 200g			2	7
▶ <b>Obiad</b>				741	3100
zupa zacierka(ziemniaki,porcje rosółwe,natka,marchew,makaron,zacierki,pietruszk,por,seler)	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	204	850
gyros pieczony z sosem czosnkowym (filet kurczaka, czosnek,śmietana,koperk,cebula)	1 x 130g		Mleko	201	844
• ryż brązowy(woda,ryż,olej)	1 x 165g		Zboża zawierające gluten	233	975
mix sałat z sosem musztardowym (mieszanka sałat, musztarda, czosnek, natka, cytryna,olej,miód)	1 x 60g		Gorczyca	101	422

# JADŁOSPIS

dzieci 7-14

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

## środa, 8 maja 2024

				997	4165
▶ <b>Śniadanie</b>				420	1757
<ul style="list-style-type: none"> <li>kanapka z roladą schabową,serem, żółtym(bułka kajzerka,roladą schab.ser żółty,roszponka,rzodkiewka,masło)</li> </ul>	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Mleko	318	1329
<ul style="list-style-type: none"> <li>kawa (mleko, kawa inka, cukier)</li> </ul>	1 x 200ml		Mleko	102	428
▶ <b>Obiad</b>				577	2408
<ul style="list-style-type: none"> <li>zupa szczawiowa(szczaw świeży, szczaw konserwowy, jajko,śmietana, kielbasa,marchew, pietruszka,por,seler)z pieczywem</li> </ul>	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler	208	864
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasza jaglana/ryż z jabłkami</li> </ul>	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Mleko	367	1535
<ul style="list-style-type: none"> <li>woda z cytryną(woda mineralna,świeżo wyciskana cytryna)</li> </ul>	1 x 200g			2	9

## czwartek, 9 maja 2024

				1191	4976
▶ <b>Śniadanie</b>				602	2515
<ul style="list-style-type: none"> <li>kanapka z paróweczką z indyka,keczupem(kielbasa parówkowa z indyka, keczup,bułka grahamka,masło)</li> </ul>	1 x 190g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	500	2087
<ul style="list-style-type: none"> <li>kawa (mleko, kawa inka, cukier)</li> </ul>	1 x 200ml		Mleko	102	428
▶ <b>Obiad</b>				589	2461
<ul style="list-style-type: none"> <li>zupa z fasolki szparagowej(ziemniaki,fasolka szparagowa</li> </ul>	1 x 300g		Mleko, Seler	176	734
<ul style="list-style-type: none"> <li>mrożona,śmietana,marchew, cebula, pietruszka,por,seler,masło) z pieczywem pszenno-żytni</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>schab pieczony w sosie własnym(schab b/k,cebula, mąka pszenna,olej,masło)</li> </ul>	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Dwutlenek siarki i siarczany, Seler	177	741
<ul style="list-style-type: none"> <li>kasza gryczana(woda,kasza gryczana,olej)</li> </ul>	1 x 165g		Mleko	217	906

# JADŁOSPIS

dzieci 7-14

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>surówka włoska ( ogórek konserwowy, oliwki, cebula, pomidory suszone, kukurydza, czosnek, śmietana, majonez)</li> </ul>	1 x 100g		Mleko	17	71
<ul style="list-style-type: none"> <li>woda z cytryną (woda mineralna, świeżo wyciskana cytryna)</li> </ul>	1 x 200g			2	9

## piątek, 10 maja 2024

815 3418

				815	3418
<b>▶ Śniadanie</b>				<b>355</b>	<b>1490</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 kanapka z serkiem Mascapone, pomidorem, ogórkiem zielonym (bułka z ziarnami, Mascarpone, pomidorki, ogórek zielony, masło)</li> </ul>	1 x 70g		Zboża zawierające gluten, Mleko	142	595
<ul style="list-style-type: none"> <li>kakao (mleko, kakao, cukier)</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	107	451
<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 kanapka z dżemem (bułka ziarnista, dżem niskosłodzony, masło)</li> </ul>	1 x 70g		Zboża zawierające gluten, Mleko	106	444
<b>▶ Obiad</b>				<b>460</b>	<b>1928</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>filet dorsza-smażony (dorsz, jajko, bułka tarta, olej, mąka)</li> </ul>	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Mleko	124	518
<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z koperkiem (ziemniaki, koperek)</li> </ul>	1 x 234g			180	754
<ul style="list-style-type: none"> <li>świeży, szczypior, śmietana, cebula, cytryna)</li> </ul>	1 x 100g		Mleko	27	119
<ul style="list-style-type: none"> <li>woda z cytryną (woda mineralna, świeżo wyciskana cytryna)</li> </ul>	1 x 200g			2	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>zupa pomidorowa z ryżem na maśle (koncentrat pomidorowy, pomidory w zalewie, marchew, ryż, śmietana, pietruszka, por, seler, masło)</li> </ul>	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler	127	528