

# JADŁOSPIS

dzieci

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

## poniedziałek, 18 listopada 2024

1011 0

<b>▶ śniadanie</b>				192	0
● Herbata owocowa	1 x 200g			4	0
● BUŁKA WIELOZIARNISTA	0,5 s70g	Zboża zawierające gluten, Sezam		105	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● SCHAB PIECZONY	0,015 kg	Seler, Gorczyca		35	
● POMIDOR KOKTAJLOWY	0,02 kg			4	
● SZPINAK BABY	0,01 s200g			0	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				206	0
● JOGURT Z MUSLI	1 s200g	Zboża zawierające gluten, Mleko		206	
<b>▶ obiad</b>				378	0
● Żurek z białą kielbasą	1 x 200g	Mleko, Seler, Gorczyca		128	0
● Placki z jabłkami	1 x 200g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja		220	0
● Woda z sokiem z pomarańczy	1 x 200g			30	0
<b>▶ podwieczorek</b>				235	0
● Herbata rumiankowa	1 x 150g			4	0
● CHLEB PSZENNY	0,07 s500g	Zboża zawierające gluten		90	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● PASTA Z JAJ I ŻÓŁTEGO SERA	1 x 30g	Mleko, Jaja		90	0
● OGÓREK zielony	0,02 kg			3	
● PAPRYKA CZERWONA	0,015 kg			4	

## wtorek, 19 listopada 2024

1220 0

<b>▶ śniadanie</b>				348	0
● kawa na mleku	1 x 200g	Mleko		97	0
● CHLEB JOGURTOWY	0,1 s400g	Zboża zawierające gluten, Mleko		104	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	1 x 35g	Mleko		39	0
● MIÓD wielokwiatowy	0,02 s1000			64	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				143	0
● BANAN	0,15 kg			143	
<b>▶ obiad</b>				517	0
● Zupa pomidorowa z makaronem	1 x 150g	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler		132	0
● Kotlet mielony	1 x 70g			145	0
● Warzywa „vega mix” gotowane na parze	1 x 70g			92	0
● Ziemniaki z wody	1 x 100g			88	0
● MAŚLANKA	0,15 l	Mleko		60	
<b>▶ podwieczorek</b>				212	0

# JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>Budyń czekoladowy z wiśniami i z bitą śmietaną</li> </ul>	1 x 240g		Mleko	212	0

## środa, 20 listopada 2024

971 0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>262</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakao</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	99	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHLEB ŻYTNI Z POSYPKĄ</li> </ul>	0,1 s400g		Zboża zawierające gluten, Sezam	97	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>KIEŁBASA SZYMKOWA</li> </ul>	0,015 kg		Seler, Gorczyca	18	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DŻEM BRZOSKWINIA</li> </ul>	0,1 s210g			0	
<ul style="list-style-type: none"> <li>RUKOLA</li> </ul>	0,01 s100g			0	
<ul style="list-style-type: none"> <li>PAPRYKA CZERWONA</li> </ul>	0,015 kg			4	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>118</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>POMARAŃCZA</li> </ul>	0,25 kg			118	
<b>▶ obiad</b>				<b>362</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa fasolowa</li> </ul>	1 x 200g		Seler, Gorczyca	144	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>MAKARON Z MALINAMI I ŚMIETANĄ</li> </ul>	1 x 150g		Mleko	200	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Woda z sokiem z cytryny</li> </ul>	1 x 200g			18	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>229</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Herbata miętowa</li> </ul>	1 x 200g			6	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHLEB GBURSKI</li> </ul>	0,06 s550g		Zboża zawierające gluten	91	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta z makreli wędzonej</li> </ul>	1 x 30g		Ryby	85	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>OGÓREK zielony</li> </ul>	0,02 kg			3	

## czwartek, 21 listopada 2024

1288 0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>371</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bawarka na mleku</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	108	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHLEB orkiszowy</li> </ul>	0,1 s400g		Zboża zawierające gluten	91	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jajecznica na maśle</li> </ul>	1 x 60g		Jaja	124	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>POMIDOR KOKTAJLOWY</li> </ul>	0,02 kg			4	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>12</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>KALAREPA</li> </ul>	0,1 s150g			4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MARCHEW</li> </ul>	0,03 kg			8	
<b>▶ obiad</b>				<b>472</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa ziemniaczana krem z pieczonym czosnkiem</li> </ul>	1 x 200g		Mleko, Seler	151	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulasz wołowy w sosie własnym</li> </ul>	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Seler	159	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasza bulgur gotowana na sypko</li> </ul>	1 x 100g		Zboża zawierające gluten	137	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>OGÓREK kiszony</li> </ul>	0,04 kg			5	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompot wielowocowy</li> </ul>	1 x 200g			20	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>433</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Herbata z cytryną</li> </ul>	1 x 150g			8	0

# JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>OMLECICKI BISZKOPTOWE Z KREMEM BUDYNIOWYM I MARMOLADĄ</li> </ul>	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	425	0

piątek, 22 listopada 2024

808 0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>312</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kawa zbożowa na mleku</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	92	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHLEB PSZENNY</li> </ul>	0,07 s500g		Zboża zawierające gluten	90	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ŁOPATKA PIECZONA</li> </ul>	0,015 kg		Seler, Gorczyca	48	
<ul style="list-style-type: none"> <li>POMIDOR</li> </ul>	0,02 kg			3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>OGÓREK zielony</li> </ul>	0,02 kg			3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>SER WĘDZONY</li> </ul>	0,01 kg		Mleko	32	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>46</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>JABŁKA</li> </ul>	0,1 kg			46	
<b>▶ obiad</b>				<b>294</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>BARSZCZ CZERWONY Z KLUSECZKAMI ZABIELANY</li> </ul>	1 x 200g		Mleko, Seler	47	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Filet z molwy panierowany smażony</li> </ul>	1 x 80g			52	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki puree</li> </ul>	1 x 150g		Mleko	118	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Surówka wielowarzywna</li> </ul>	1 x 80g		Jaja, Seler	77	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Napar z mięty</li> </ul>	1 x 200g			0	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>156</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>SEREK DANIO</li> </ul>	1 s130				
<ul style="list-style-type: none"> <li>WAFLE RYŻOWE Z POLEWĄ MALINOWĄ</li> </ul>	0,5 s66g		Mleko	145	
<ul style="list-style-type: none"> <li>BORÓWKA</li> </ul>	0,02 kg			11	