

# JADŁOSPIS

dzieci

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

## poniedziałek, 9 grudnia 2024

1438 0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>205</b>	<b>0</b>
● Herbata owocowa	1 x 200g			4	0
● BUŁKA GRAHAMKA	0,5 s70g	Zboża zawierające gluten		104	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● SER ŻÓŁTY PASTRY	0,015 s1000	Mleko		47	
● PAPRYKA CZERWONA	0,02 kg			6	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>186</b>	<b>0</b>
● JOGURT NATURALNY „MALUTA”	1 s150g	Mleko		86	
● PŁATKI PEŁNOZIARNISTE	0,1 s250g	Zboża zawierające gluten		100	
<b>▶ obiad</b>				<b>841</b>	<b>0</b>
● Zupa grochowa	1 x 200g	Seler, Gorczyca		186	0
● Placki ryżowe	1 x 150g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja		547	0
● SOK NATURALNY JABŁKO/TRUSKAWKA	0,15 l			74	
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>206</b>	<b>0</b>
● Herbata miętowa	1 x 200g			6	0
● CHLEB PSZENNY	0,07 s500g	Zboża zawierające gluten		90	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● ŁOPATKA PIECZONA	0,02 kg	Seler, Gorczyca		63	
● OGÓREK zielony	0,02 kg			3	

## wtorek, 10 grudnia 2024

1130 0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>376</b>	<b>0</b>
● Bawarka na mleku	1 x 200g	Mleko		108	0
● CHLEB KASZUBSKI	0,04 s800g	Zboża zawierające gluten		82	
● MASŁO	0,03 s200g	Mleko		44	
● JAJECZNICA NA SZYNCE WIEPRZOWEJ	1 x 75g	Jaja		139	0
● POMIDOR	0,02 kg			3	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>64</b>	<b>0</b>
● CHIPSY jabłkowe naturalne	1 s18g			64	
<b>▶ obiad</b>				<b>469</b>	<b>0</b>
● ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM	1 x 150g	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler		112	0
● KOTLECICKI Z POŁĘDWICY WIEPRZOWEJ PANIEROWANE SMAŻONE	1 x 80g	Jaja		176	0
● SAŁATA LODOWA Z SOSEM JOGURTOWO - CZOSNKOWYM	1 x 40g	Mleko, Jaja		67	0
● MŁODE ZIEMNIANKI Z WODY	1 x 100g			96	0
● Woda z sokiem z cytryny	1 x 200g			18	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>221</b>	<b>0</b>

# JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaszka manna na mleku z malinami</li> </ul>	1 x 200g		Zboża zawierające gluten, Mleko	221	0

## środa, 11 grudnia 2024

970

0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>234</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko 3,2%</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	1	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHAŁKA</li> </ul>	0,2 s270g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	159	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>DŻEM WIŚNIOWY</li> </ul>	0,1 s210g			30	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>94</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>POMARAŃCZA</li> </ul>	0,2 kg			94	
<b>▶ obiad</b>				<b>449</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa „marchwianka"</li> </ul>	1 x 200g		Seler	73	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaron pełnoziarnisty z piersią kurczaka i szpinakiem w sosie śmietanowym</li> </ul>	1 x 150g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	322	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompot z jabłek</li> </ul>	1 x 200g			54	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>193</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>KOKTAJL MLECZNO - JAGODOWY</li> </ul>	1 x 180g		Mleko	121	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHRUPKI KUKURYDZIANE</li> </ul>	0,2 s100g			72	

## czwartek, 12 grudnia 2024

1475

0

<b>▶ śniadanie</b>				<b>321</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakao</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	102	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>CHLEB ŻYTNI Z DYNIA</li> </ul>	0,1 s400g		Zboża zawierające gluten	98	
<ul style="list-style-type: none"> <li>MASŁO</li> </ul>	0,03 s200g		Mleko	44	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem</li> </ul>	1 x 35g		Mleko	39	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>KIEŁBASA ŻYWIECKA</li> </ul>	0,01 kg		Seler, Gorczyca	32	
<ul style="list-style-type: none"> <li>PAPRYKA CZERWONA</li> </ul>	0,02 kg			6	
<b>▶ drugie śniadanie</b>				<b>190</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>BANAN</li> </ul>	0,2 kg			190	
<b>▶ obiad</b>				<b>611</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa ogórkowa z ryżem</li> </ul>	1 x 200g		Mleko, Seler	77	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>SMAŻONA WĄTRÓBKA Z INDYKA</li> </ul>	1 x 70g		Zboża zawierające gluten	299	0
<ul style="list-style-type: none"> <li>SURÓWKA Z SELERA I GRUSZEK Z RODZYNKAMI Z DODATKIEM MAJONEZU</li> </ul>	1 x 70g		Jaja, Seler	87	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>Woda z sokiem z pomarańczy</li> </ul>	1 x 200g			30	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>353</b>	<b>0</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>NAPÓJ KOKOSOWY</li> </ul>	0,2 l			40	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciasto jogurtowe z jabłkami</li> </ul>	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	313	0

# JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<b>piątek, 13 grudnia 2024</b>				<b>1220</b>	<b>0</b>
<b>▶ śniadanie</b>				<b>269</b>	<b>0</b>
● kawa na mleku	1 x 200g		Mleko	97	0
● CHLEB PSZENNY	0,07 s500g		Zboża zawierające gluten	90	
● MASŁO	0,03 s200g		Mleko	44	
● KIEŁBASA KRAKOWSKA	0,01 kg		Seler, Gorczyca	32	
● POMIDOR KOKTAJLOWY	0,02 kg			4	
● OGÓREK kiszony	0,015 kg			2	
<b>▶ obiad</b>				<b>321</b>	<b>0</b>
● Zupa koperkowa z makaronem	1 x 150g		Mleko, Seler	44	0
● Filet z halibuta pieczony	1 x 65g		Ryby, Seler	105	0
● SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY	1 x 80g			72	0
● MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY	1 x 100g			96	0
● Napar z rumianku	1 x 200g			4	0
<b>▶ podwieczorek</b>				<b>630</b>	<b>0</b>
● Twarożek waniliowy	1 x 150g		Mleko	525	0
● MUS JAGODOWY	1 x 25g			24	0
● WAFLE ryżowe	0,2 s110g			81	