

JADŁOSPIS

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
02.12.2024	<p>Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, pomidor malinowy, ogórek Drugie śniadanie: jabłko <i>Alergeny: gluten, mleko 238 kcal</i></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą ,ziemniakami i warzywami, koperek Spaghetti mięsno-warzywne w sosie bolonese, makaron fusilli , kompot owocowy <i>Alergeny: seler, mleko 441 kcal</i></p>	<p>Owoce mix, ciastko maślane <i>Alergeny: gluten, jaja 132 kcal</i></p>
03.12.2024	<p>Pieczywo mieszane z masłem, jajko na twardo, ogórek, pomidor,sałata zielona herbata malinowa Drugie śniadanie: marchewka <i>Alergeny: gluten, mleko 299 kcal</i></p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabiela/ Pierś w panierce, ziemniaczki, buraczki ćwikłowe ,kompot owocowy <i>Alergeny: seler, mleko, gluten, jaja 472 kcal</i></p>	<p>Kisiel owocowy z tartym jabłuszkiem <i>Alergeny: mleko 140 kcal</i></p>
04.12.2024	<p>Pieczywo mieszane z masłem, pomidor, kiełbaska podwawelska, mix sałat,pomidor, herbata z cytryną Drugie śniadanie: owoc <i>Alergeny: gluten, mleko 262 kcal</i></p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i warzywami zabiela/ Bigosik z szynką wieprzową i kiełbaską, ziemniaczki/ kompot owocowy <i>Alergeny: gluten, seler 492 kcal</i></p>	<p>Kanapki z polędwicą i ogórkiem, herbata rumiankowa <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja 136 kcal</i></p>
05.12.2024	<p>Płatki czekoladowe na mleku,/Pieczywo z masłem, pomidor, ogórek , mix sałata, szynka z piersi z indyka, Drugie śniadanie: banan <i>Alergeny: gluten, mleko 214 kcal</i></p>	<p>Zupa kartoflanka z cebulką i pietruszką/ Makaron fusilli z serem białym i jogurtem naturalnym/ kompot owocowy <i>Alergeny: seler 465 kcal</i></p>	<p>Kanapki z masłem, pasztecikiem i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa <i>Alergeny: mleko, gluten 176 kcal</i></p>

06.12.2024	<p>pieczywo mieszane z masłem, twarożek biały ze szczypiorkiem, papryka , pomidor,ogórek zielony, herbata z miodem</p> <p>Drugie śniadanie: gruszka</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 269 kcal</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i koperkiem zabeliana /Paluszki rybne, ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryby, gorczyca 437 kcal</i></p>	<p>Gofry z dżemem , owoc</p> <p><i>Alergeny: mleko, gluten, jaja 242 kcal</i></p>
------------	---	---	--

Jadłospis może ulec zmianie



Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
09.12.2024	<p>Kakao na mleku, angelka z masłem, ser mazdamer,mix sałat, pomidor ,ogórek</p> <p>Drugie śniadanie: biszkopty</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 243 kcal</i></p>	<p>Zupa jarzynowa zabeliana z ziemniakami i pietruszką zieloną /Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna, ogórek kiszony/ kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, seler, mleko 414</i></p>	<p>Wafle ryżowe, budyń śmietankowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 177 kcal</i></p>
10.12.2024	<p>pieczywo mieszane z masłem, parówki wieprzowe, ketchup, papryka , pomidor, sałata zielona, Herbata owocowa</p> <p>Drugie śniadanie: marchewka</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 353 kcal</i></p>	<p>Zupa rosół z warzywami i makaronem, pietruszka zielona /Podudzie z kurczaka, ziemniaczki, buraczki ćwikłowe, kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko 408</i></p>	<p>Bułka paryska z masłem orzechowym, mięta</p> <p><i>Alergeny: mleko, gluten, kcal</i></p>
11.12.2024	<p>Płatki kukurydziane na mleku ,pieczywo mieszane z masłem,pasztecik drobiowy, ogórek kiszony, pomidor,</p> <p>Drugie śniadanie: gruszka</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 220 kcal</i></p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i warzywami ,majeranek/ Ryż na mleku z sorbetem truskawkowym, jogurt naturalny kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko, seler 563</i></p>	<p>Kanapki z masłem i serem gouda, herbatka owocowa</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 134 kcal</i></p>
12.12.2024	<p>Pieczywo mieszane z masłem, sałata, rzodkiewka, , pomidor, ogórek, polędwica drobiowa herbata z miodem</p> <p>Drugie śniadanie:papryka</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko, jaja 223 kcal</i></p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami zabeliana/ Sztuka mięsa w sosie własnym, kasza gryczana, surówka Colesław/ kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko 426 kcal</i></p>	<p>Kisiel agrestowy, banan</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 174 kcal</i></p>

13.12.2024	Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, dżem owocowy, miód Drugie śniadanie: jabłuszko <i>Alergeny: gluten, mleko 305 kcal</i>	Zupa rybna z ziemniakami, groszkie, pomidorami i pietruszką zabielaną/ Kopytka ziemniaczane z sosem pieczarkowym, surówka z marchewki i jabłuszka/, kompot z owoców <i>Alergeny: gluten, mleko, seler, ryby, jaja 371 kcal</i>	Owoce mix, flipsy kukurydziane <i>Alergeny: gluten, mleko 202 kcal</i>
------------	---	--	--

Jadłospis może ulec zmianie.

% Realizacji makroskładników z całego jadłospisu

	Energia z białka (%)	Energia z tłuszczów (%)	Energia z węglowodanów (%)
Norma	10 - 20	20-35	45 - 65
Realizacja zapotrzebowania	15.4	29	57.4