

JADŁOSPIS

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
20.01.2025 poniedziałek	<p>Kawa zbożowa na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, pomidor malinowy, ogórek Drugie śniadanie: jabłko <i>Alergeny: gluten, mleko</i> 238 kcal</p>	<p>Zupa kartoflanka z warzywami, koperek/ Potrawka z kurczaka w sosie śmietanowym z warzywami, ryż długoziarnisty, kompot owocowy <i>Alergeny: seler, mleko</i> 441 kcal</p>	<p>Owoce i warzywa słupki</p>
21.01.2025 Wtorek	<p>Pieczywo mieszane z masłem, jajko na twardo, ogórek, pomidor, sałata zielona herbata malinowa Drugie śniadanie: marchewka <i>Alergeny: gluten, mleko</i> 299 kcal</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem/ Kotlecik mielony, ziemniaczki, surówka z kapusty pekińskiej ,kompot owocowy <i>Alergeny: seler, mleko, gluten, jaja</i> 472 kcal</p>	<p>Kisiel owocowy z tartym jabłuszkiem <i>Alergeny: mleko</i> 140 kcal</p>
22.01.2025 środa	<p>Pieczywo mieszane z masłem, pomidor, parówki wieprzowe, ketchup, mix sałat, ogórek zielony, herbata z cytryną Drugie śniadanie: owoc <i>Alergeny: gluten, mleko</i> 262 kcal</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i warzywami / Danie jarskie- Makaron fusilli z serem białym i jogurtem naturalnym/ kompot owocowy <i>Alergeny: gluten, seler</i> 492 kcal</p>	<p>Kanapki z polędwicą i ogórkiem, owoc <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i> 136 kcal</p>
23.01.2025 czwartek	<p>Zupa mleczna z makaronem /Pieczywo z masłem, pomidor, ogórek , mix sałata, szynka z piersi z indyka, Drugie śniadanie: banan <i>Alergeny: gluten, mleko</i> 214 kcal</p>	<p>Zupawarzywna z ziemniakami i pietruszką/ Spaghetti Carbonara z boczkiem , kiełbaską, ser żółty, makaron/ kompot owocowy <i>Alergeny: seler</i> 465 kcal</p>	<p>Kanapki z masłem, pasztecikiem i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa <i>Alergeny: mleko, gluten</i> 176 kcal</p>

24.01.2025	<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 ryżem koperkiem zabelana /Paluszki rybne, ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryby, gorczyca 437 kcal</i></p>	<p>Galaretka owocowa , flipsy kukurydziane</p> <p><i>Alergeny: mleko, gluten, jaja 242 kcal</i></p>
------------	--	--	---

Jadłospis może ulec zmianie



Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
27.01.2025 pon	<p>Kakao na mleku, angelka z masłem, ser mazdamer, mix sałat, pomidor, ogórek</p> <p>Drugie śniadanie: owoce mix</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 243 kcal</i></p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana /Szynka wieprzowa w sosie domowym, kasza gryczana, ogórek kiszony, kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, seler, mleko 414</i></p>	<p>Budyń śmietankowy z sokiem malinowym</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 177 kcal</i></p>
28.01.2025 Wtorek	<p>pieczywo mieszane z masłem, szynka wieprzowa, 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 makaronem i pietruszką/ Pierś z kurczaka w panierce, ziemniaczki, kapusta zasmażana, kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko 408</i></p>	<p>Gofry z dżemem, mięta</p> <p><i>Alergeny: mleko, gluten, kcal</i></p>
29.01.2025 środa	<p>Płatki kukurydziane na mleku ,pieczywo mieszane z masłem, pasztecik drobiowy, ogórek kiszony, pomidor,</p> <p>Drugie śniadanie: flipsy kukurydziane</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 220 kcal</i></p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami i warzywami zabelana Danie Jarskie-Ryż długoziarnisty z warzywami na parze kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko, seler 563</i></p>	<p>Kanapki z serem gouda, ogórek zielony, herbata</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 134 kcal</i></p>
30.01.2025 czwartek	<p>Pieczywo mieszane z masłem, jajecznica na maśle , 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 Ryżowianka z warzywami i koperkiem Schab w sosie własnym, ziemniaczki, marchew z groszkiem na ciepło/ kompot owocowy</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko 426 kcal</i></p>	<p>Wafle ryżowe, owoc</p> <p><i>Alergeny: gluten, mleko 174 kcal</i></p>

31.01.2025 piątek	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 , pomidorami i warzywami ,koperek Łazanki z kiszonej kapusty z boczkiem, kiełbasą i makaronem Kompot owocowy <i>Alergeny: gluten, mleko, seler, ryby, jaja 371 kcal</i>	Kanapki z masłem, szynka wieprzowa, pomidor, owoce <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