



Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
07.01.2025 wtorek	<b>Kakao na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, pomidor malinowy, ogórek</b> <b>Drugie śniadanie: jabłko</b> <i>Alergeny: gluten, mleko 238 kcal</i>	<b>Zupa Żurek z ziemniakami i kielbaską</b> <b>Ryż długoziarnisty z musem owocowym, kompot jabłkowy</b>	<b>Kanapki z masłem i polędwicą</b> <b>Herbata owocowa</b> <i>Alergeny: gluten, jaja 132 kcal</i>
08.01.2025 środa	<b>Pieczywo mieszane z masłem, jajko na twardo, ogórek, pomidor, sałata zielona herbata malinowa</b> <b>Drugie śniadanie: marchewka</b> <i>Alergeny: gluten, mleko 299 kcal</i>	<b>Zupa Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami</b> <b>Spaghetti z sosem bolonese z makaronem, kompot owocowy</b>	<b>Kisiel owocowy z tartym jabłuszkiem</b> <i>Alergeny: mleko 140 kcal</i>
09.01.2025 czwartek	<b>Pieczywo mieszane z masłem, pomidor, kielbaska podwawelska, mix sałat, pomidor, herbata z cytryną</b> <b>Drugie śniadanie: owoc</b> <i>Alergeny: gluten, mleko 262 kcal</i>	<b>Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami, koperek</b> <b>Kotlet Pożarski, ziemniaczki, surówka z marchewki i jabłka, kompot owocowy</b>	<b>Ciastko deserowe, owoc</b> <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja 136 kcal</i>
10.01.2025 piątek	<b>Płatki kukurydziane na mleku, Pieczywo z masłem, pomidor, ogórek, mix sałata, szynka z piersi z indyka,</b> <b>Drugie śniadanie: banan</b> <i>Alergeny: gluten, mleko 214 kcal</i>	<b>Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną, koperek</b> <b>Paluszki rybne z dorsza, ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty</b> <b>Kompot owocowy</b>	<b>Kanapki z masłem, pasztecikiem i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa</b> <i>Alergeny: mleko, gluten 176 kcal</i>

Jadłospis może ulec zmianie



Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
13.01.2025	<p><b>Kakao na mleku, angelka z masłem, ser mazdamer, mix sałat, pomidor, ogórek</b>  <b>Drugie śniadanie: kalarepa</b>  <i>Alergeny: gluten, mleko 243 kcal</i></p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana/Szynka wieprzowa w sosie domowym, kasza jęczmienna, ogórek kiszony, kompot owocowy</b>   <i>Alergeny: gluten, seler, mleko 414</i></p>	<p>Kanapki z masłem i szynką drobiową, owoc   <i>Alergeny: gluten, mleko 177 kcal</i></p>
14.01.2025	<p><b>pieczywo mieszane z masłem, szynka wieprzowa, papryka, pomidor, sałata zielona, Herbata owocowa</b>  <b>Drugie śniadanie: marchewka</b>  <i>Alergeny: gluten, mleko 353 kcal</i></p>	<p><b>Zupa rybna z dorsza z warzywami, ziemniakami i koperkiem/ Nugetsy drobiowe w panierce, ziemniaczki, surówka wielowarzywna, kompot owocowy</b>   <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko 408</i></p>	<p><b>Owoce mix</b>   <i>Alergeny: mleko, gluten, kcal</i></p>
15.01.2025	<p><b>Płatki czekoladowe na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasztecik drobiowy, ogórek kiszony, pomidor,</b>  <b>Drugie śniadanie: gruszka</b>  <i>Alergeny: gluten, mleko 220 kcal</i></p>	<p><b>Zupa grochowa z ziemniakami i warzywami / Danie jarskie- Makaron fusilli z serem białym i jogurtem naturalnym kompot owocowy</b>   <i>Alergeny: gluten, mleko, seler 563</i></p>	<p><b>Kanapki z masłem i serkiem topionym, pomidor, herbata rumiankowa</b>   <i>Alergeny: gluten, mleko 134 kcal</i></p>
16.01.2025	<p><b>Pieczywo mieszane z masłem, sałata, rzodkiewka, pomidor, ogórek, polędwica drobiowa herbata z miodem</b>  <b>Drugie śniadanie: papryka</b>  <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja 223 kcal</i></p>	<p><b>Zupa barszcz biały z kielbaską i ziemniakami / Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym, kasza bulgur, ogórek kiszony, kompot owocowy</b>   <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko 426 kcal</i></p>	<p><b>Wafle ryżowe, banan</b>   <i>Alergeny: gluten, mleko 174 kcal</i></p>
17.01.2025	<p><b>Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, dżem owocowy, miód</b>  <b>Drugie śniadanie: jabłuszko</b>  <i>Alergeny: gluten, mleko 305 kcal</i></p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i warzywami zabelana / Paluszki rybne z dorsza, ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty, kompot z owoców</b>   <i>Alergeny: gluten, mleko, seler, ryby, jaja 371 kcal</i></p>	<p><b>Kanapki z masłem, szynka wieprzowa, pomidor, owoce</b>   <i>Alergeny: gluten, mleko 202 kcal</i></p>

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