

# Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
04.09.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/Chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), dżem (5g), sałata (5g), szynka (20g), ogórek kiszony (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki czekoladowe <sup>1,2,13</sup> (40g) z mlekiem <sup>2</sup> 100ml	Jarzynowa z soczewicą <sup>1,2,3</sup> 200ml	Makaron <sup>1</sup> 100g Sos boloński <sup>1,3</sup> 100g Lemoniada 200ml	Owoce sezonowe 50g Wafle ryżowe 2szt.	Energia 1081 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby
05.09.2023 Wtorek	Bułka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), twaróg <sup>2</sup> (20g), pomidor (10g), dżem (5g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), herbata z cytryną 200ml	Mleko <sup>2</sup> 100ml	Zupa chińska z makaronem <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g De volaille smażony <sup>1,4</sup> 1szt. Sałata lodowa z dipem jogurtowym <sup>2</sup> 70g Lemoniada 200ml	Lubiś <sup>1,2</sup> 1szt.	Energia 1023 kcal Węglowodany 53% Białka 16% Tłuszcze 31%	6 – soja 7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
06.09.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), jajo gotowane <sup>4</sup> 1szt, papryka (10g), herbata ziołowa 200ml	Mleko z miodem <sup>2,12</sup> 100ml	Zupa hiszpańska <sup>1,2,3</sup> 200ml	Kasza <sup>1</sup> 100g Gulasz drobiowo-wieprzowy <sup>1,2</sup> 100g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Koktajl owocowy <sup>2</sup> 100ml	Energia 1025 kcal Węglowodany 53% Białka 21% Tłuszcze 26%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
07.09.2023 Czwartek	Bułka pszenna <sup>1</sup> (30g)/Chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), Sałata (5g), kabanos (20g), ogórek (10g), Dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Grochówka <sup>3</sup> 200ml	Kopytka <sup>1</sup> 100g Sos truskawkowy 70g Lemoniada 200ml	Banan 1szt.	Energia 1065 kcal Węglowodany 61% Białka 13% Tłuszcze 26%	
08.09.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), sałata (5g), masło <sup>2</sup> (5g), ser topiony <sup>2</sup> (30g), pomidor (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko <sup>2</sup> 100ml	Pomidorowa z ryżem <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Paluszki rybne <sup>1,5</sup> 2szt. Surówka z kiszanej kapusty 70g Lemoniada 200ml	Legumina z kaszy manny <sup>1,2</sup> 150g	Energia 976 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.



# Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
11.09.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), szynka (20g), rzodkiewka (10g), herbata owocowa 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Kapuśniak <sup>2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Pulpet mielony gotowany <sup>1</sup> 1szt. Sos koperkowy <sup>1,2,3</sup> 70g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Galaretka z owocami 100g	Energia 1052 kcal Węglowodany 55% Białka 20% Tłuszcze 25%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja
12.09.2023 Wtorek	Bułka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), ser żółty <sup>2</sup> (20g), papryka (10g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko z miodem <sup>2,12</sup> 100ml	Krem z białych warzyw <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Kotlet drobiowy panierowany <sup>1,4</sup> 1szt. Surówka szwedzka <sup>2</sup> 70g Lemoniada 200ml	Budyń waniliowy z owocami <sup>1,2</sup> 100g	Energia 1076 kcal Węglowodany 59% Białka 16% Tłuszcze 25%	7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
13.09.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/Chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), dżem (5g), keczup (10g) parówka <sup>1</sup> (20g), pomidor (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki kukurydziane (40g) z mlekiem <sup>2</sup> 100ml	Gulaszowa <sup>3</sup> 200ml	Ryż 100g Sos meksykański z kurczakiem <sup>1,2</sup> 100g Lemoniada 200ml	Banan 1szt.	Energia 1075 kcal Węglowodany 60% Białka 16% Tłuszcze 24%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
14.09.2023 Czwartek	Bułka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g) dżem (5g), sałata (5g), ogórek zielony (10g), jajecznica <sup>4</sup> (20g), herbata z cytryną 200ml	Mleko <sup>2</sup> 100ml	Rosół z makaronem <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Szynka pieczona 1szt. Sos pieczeniowy <sup>1,2</sup> 70g Kapusta czerwona gotowana 70g Lemoniada 200ml	Mus owocowy 100% 1szt.	Energia 1091 kcal Węglowodany 54% Białka 13% Tłuszcze 33%	
15.09.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), sałata (5g), masło <sup>2</sup> (5g), pasta z tuńczyka <sup>5</sup> (25g), pomidor (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Krupnik z kaszą <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Gzik <sup>2</sup> 100g Lemoniada 200ml	Drożdżówka fit z owocami <sup>1,2</sup> 1szt.	Energia 1026 kcal Węglowodany 62% Białka 16% Tłuszcze 22%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.



# Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
18.09.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), serek śmietankowy <sup>2</sup> (20g), ogórek (10g), herbata rumiankowa 200ml	Mleko z miodem <sup>2,12</sup> 100ml	Krem z zielonego groszku <sup>1,2,3</sup> 200ml	Kasza <sup>1</sup> 100g Strogonow <sup>1</sup> 100g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Wafle ryżowe w czekoladzie <sup>2,13</sup> 2szt.	Energia 1030 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja 7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany 11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
19.09.2023 Wtorek	Butka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), szynka (20g), rzodkiewka (10g), masło (5g), sałata (5g), dżem (5g), herbata ziołowa 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Rosół z makaronem <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Gołąbek bez zwijania <sup>1</sup> 1szt. Sos pomidorowy 70g Kapusta biała gotowana 70g Lemoniada 200ml	Sok owocowy 100% 1szt.	Energia 1075 kcal Węglowodany 52% Białka 16% Tłuszcze 32%	
20.09.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/Chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło (5g), dżem (5g), jajo gotowane <sup>4</sup> 1szt., papryka (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki cynamonowe <sup>1,2</sup> (40g) z mlekiem <sup>2</sup> 100ml	Żurek <sup>1,2,3</sup> 200ml	Makaron <sup>1</sup> 100g Sos a'la carbonara <sup>1,2,4</sup> 100g Lemoniada 200ml	Kostki jabłka 50g Deski zbożowe <sup>1</sup> 2szt.	Energia 1090 kcal Węglowodany 59% Białka 17% Tłuszcze 24%	
21.09.2023 Czwartek	Butka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g) dżem (5g), sałata (5g), pomidor (10g), szynka (20g), herbata z cytryną 200ml	Mleko z miodem <sup>2,12</sup> 100ml	Pomidorowa z ryżem <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Imperial smażony <sup>1,4</sup> 1szt. Surówka z marchewką 70g Lemoniada 200ml	Baton zbożowy <sup>1,2</sup> 1szt.	Energia 1092 kcal Węglowodany 59% Białka 17% Tłuszcze 25%	
22.09.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), sałata (5g), masło (5g), ser topiony plaster <sup>2</sup> (20g), ogórek (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko <sup>2</sup> 100ml	Jarzynowa z ziemniakami <sup>1,2,3</sup> 200ml	Pierogi z serem na słodko <sup>1,2</sup> 6szt. Lemoniada 200ml	Jabłko pieczone 1szt.	Energia 1019 kcal Węglowodany 70% Białka 13% Tłuszcze 17%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.





# Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
25.09.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), jajo gotowane <sup>4</sup> (20g), papryka (10g), herbata z cytryną 200ml	Mleko <sup>2</sup> 100ml	Rosół z kluseczkami <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ryż 100g Sos potrawkowy z mięsem drobiowym <sup>1,2,4</sup> 100g Marchewka gotowana z groszkiem <sup>2</sup> 70g Lemoniada 200ml	Budyń waniliowy z owocami <sup>1,2</sup> 100g	Energia 1007 kcal Węglowodany 46% Białka 20% Tłuszcze 34%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja
26.09.2023 Wtorek	Butka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), twaróg <sup>2</sup> (20g), rzodkiewka (10g), herbata ziołowa 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Zupa hiszpańska <sup>1,2,3</sup> 200ml	Makaron <sup>1</sup> 100g Sos neapolitański 100g Lemoniada 200ml	Mus owocowy 100% 1szt.	Energia 1055 kcal Węglowodany 61% Białka 15% Tłuszcze 24%	7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
27.09.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), ogórek zielony (10g), pasztetowa <sup>1,2,6</sup> (20g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko z miodem <sup>2,12</sup> 100ml	Krem brokułowo-selerowy <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Kotlet drobiowy w cieście <sup>1,2,4</sup> 1szt. Surówka z białej kapusty 70g Lemoniada 200ml	Baton zbożowy <sup>1,2</sup> 1szt.	Energia 1035 kcal Węglowodany 49% Białka 18% Tłuszcze 33%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
28.09.2023 Czwartek	Butka pszenna <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), szynka (20g), pomidor (10g), herbata z pomarańczą 200ml	Kakao <sup>2,13</sup> 100ml	Pomidorowa z makaronem <sup>1,2</sup> 200ml	Kluski śląskie <sup>1</sup> 100g Gulasz drobiowo-wieprzowy <sup>1,2</sup> 100g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Banan 1szt.	Energia 1048 kcal Węglowodany 54% Białka 14% Tłuszcze 32%	
29.09.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni <sup>1</sup> (30g)/chleb Multi Ziarno <sup>1</sup> (20g), masło <sup>2</sup> (5g), sałata (5g), dżem (5g), rzodkiewka (10g), serek topiony <sup>2</sup> (20g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki kukurydziane (40g) z mlekiem <sup>2</sup> 100ml	Jarzynowa z brukselką <sup>1,2,3</sup> 200ml	Ziemniaki <sup>2</sup> 100g Ryba smażona <sup>1,5</sup> 1szt. Ogórek kiszony 70g Lemoniada 200ml	Galaretka z owocami 150g	Energia 1073 kcal Węglowodany 57% Białka 15% Tłuszcze 28%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.

