

# JADŁOSPIS

ważny od 30.09. do 04.10.2024

Śniadanie	Poniedziałek 30.09.2024 obiad	Podwieczorek
płatki ryżowe na mleku 200 ml (7) pieczywo żytnie z dynią 35 g (I) masło 5 g (7) szynka wiejska 20 g sałata 5 g, papryka 20 g, kalarepa 20 g <b>drugie śniadanie:</b> jabłko 100 g	Zupa krem z marchwi z pomarańczą z pestkami dyni 250 ml (3,7,9) <b>drugie danie:</b> kasza gryczana 30 g gulasz wieprzowy 60 g surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka 100 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	Actimel chałka 35 g (I,3,7) z masłem 5 g (7)
Śniadanie	Wtorek 01.10.2024 obiad	Podwieczorek
płatki owsiane 150 ml (7) chleb gruboziarnisty 35 g (I) masło 5 g (7) połudwica sopocka 20 g sałata 5 g, pomidor 20 g, kalarepa 20 g <b>drugie śniadanie:</b> sok wyciskany 150 ml	zupa z soczewicy 250 ml (9) <b>drugie danie:</b> makaron 40 g (I) z serem białym 30 g (7) i polewą jogurtowo-truskawkową 50 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki 200 ml chleb kanapkowy 35 g (I) masło 5 g (7) ser żółty 20 g sałata 5 g, ogórek kiszony 20 g, papryka 20 g
Śniadanie	Środa 02.10.2024 obiad	Podwieczorek
kawa na mleku 200 ml (7) chleb orkiszowy 35 g (I) masło 5 g (7) ser żółty 20g (7) sałata 5 g, pomidor 20 g, ogórek małosolny 10 g <b>drugie śniadanie:</b> banan 200 g	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (7,9) <b>drugie danie:</b> ryż paraboliczny 40 g potrawka z kurczaka 80 g surówka z marchwi, jabłka, żurawiny i jogurtu 100 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml budyń 150 ml (7) polewa truskawkowa 20 g
Śniadanie	Czwartek 03.10.2024 obiad	Podwieczorek
kakao na mleku 200 ml (7) pieczywo ze słonecznikiem 35 g (I) masło 5 g (7) twarożek brzoskwiniowy 20 g (7) pomidorki koktajlowe 20 g, rzodkiewka 20 g <b>drugie śniadanie:</b> gruszka 100 g	rosół z makaronem 250 ml (I) <b>drugie danie:</b> ziemniaki 150 g mięso wołowe duszone w sosie chrzanowym 100 g surówka colesław 100 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	Lemoniada z cytryną i miętą 200 ml placki z cukinii 100 g jogurt 50 g (7)
Śniadanie	Piątek 04.10.2024 obiad	Podwieczorek
płatki kukurydziane na mleku 200 ml (7) chleb słonecznikowy z ziarnami słonecznika i siemienia 40 g (I) masło 5 g (7) filet z indyka 20 g ogórek 10 g, pomidor 20 g <b>drugie śniadanie:</b> śliwka 50 g	Zupa dyniowa z zacierkami 250 ml (I,9) <b>drugie danie</b> ziemniaki 150 g pulpet z ryby 80 g (I,3) surówka z kapusty kiszonej 100 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki 200 g ciasto marchewkowe 70 g jabłko 100 g

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady