

JADŁOSPIS



DATA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Poniedziałek 08.12.2025r.	Kawa inka na mleku 150ml (A:1,7) Pieczywo mieszane z masłem 60g (A:1,7,11) Polędwica drobiowa 20g (A:1,6) Pomidory ze szczypiorkiem 20/2g Herbata owocowa 150ml <i>Alergia: zamiennik mleka, masło roślinne</i>	Zupa wiejska 200ml (A:9) Bułka kajzerka z masłem i dżemem owocowym niskosłodzonym 40/3/5g (A:1,7,11) Banan 70g Woda źródlana 150 ml <i>Alergia: masło roślinne</i>	Kurczak słodko-kwaśny z warzywami 80g Ryż na parze 120g Kompot owocowy 150ml	Wartość energetyczna: 1062kcal Białko ogółem: 34,1g Tłuszcz: 32,9g Węglowodany ogółem: 163,1g
Wtorek 09.12.2025r.	Kakao na mleku 100ml (A:7) Pieczywo mieszane i razowe z masłem 60g (A:1,7,11) Ser żółty 15g (A:7) Mix warzyw : pomidory, ogórki, papryka 10/10/5g Herbata z cytryną 150ml <i>Alergia: zamiennik mleka, masło roślinne</i>	Zupa buraczkowa 200 ml (A:7,9) Chrupki kukurydziane 5g Jabłko do chrupania 70g Woda źródlana 150ml <i>Alergia: banan</i>	Makaron po bolońsku 200g (A:1) Kompot owocowy 150ml	Wartość energetyczna: 1058kcal Białko ogółem: 31,2g Tłuszcz: 29,6g Węglowodany ogółem: 160,5g
Środa 10.12.2025r	Mleko z miodem 150ml (A:7) Pieczywo razowe i pszenne z masłem 60g (A:1,7,11) Kiełbasa żywiecka 15g (A:1,6) Sałata masłowa, papryka 3/20g Napar z rumianku 150ml <i>Alergia: zamiennik mleka, masło roślinne</i>	Kapuśniak 200 ml (A:9) Ciasteczka owsiane 2 szt. (A:1,3,5,7,8) pomarańcze części 70g, woda źródlana 150ml <i>Alergia: biszkopty</i>	Tefteli czyli gołąbki bez zawijania 60/30g (A:3) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka colesław 70g Kompot owocowy 150ml	Wartość energetyczna: 1061kcal Białko ogółem: 33,6g Tłuszcz: 31,7g Węglowodany ogółem: 162,2g
Czwartek 11.12.2025r.	Kasza manna na mleku 200ml (A:1,7) Pieczywo pszenne i mieszane z masłem 60g (A:1,7,11) Polędwica sopočka 20g (A:1,6) Pomidory, rzodkiewka, sałata lodowa 15/5/5g Herbata malinowa 150ml <i>Alergia: zamiennik mleka, masło roślinne</i>	Żurek 200ml (A:1,7,9) Biszkopty 2 szt. (A:1,3,7) Mieszanka bakaliowa do chrupania 10g (A:5,8) Sok z owoców 100% 100ml <i>Alergia: sok pomarańczowy</i>	Kotlet schabowy panierowany 60g (A:1,3) Ziemniaki z koperkiem 120g Surówka wielowarzywna 70g Kompot owocowy 150ml owoc 60g	Wartość energetyczna: 1068kcal Białko ogółem: 38,1g Tłuszcz: 37,9g Węglowodany ogółem: 168,9g
Piątek 12.12.2025r.	Owsianka na mleku 200ml (A:1,7) Pieczywo mieszane z masłem 60g (A:1,7,11) Jajko na twardo 20g (A:3) Bukiet warzyw 25g Herbata rooibos z cytryną 150ml <i>Alergia: zamiennik mleka, masło roślinne</i>	Zupa grochowa 250ml (A:9) Mini pączek 40g (A:1,3,7) Mandarynka 70g Woda źródlana z cytryną 150ml	Łazanki z kapustą i kiełbaską 200g (A:1) Kompot owocowy 150ml <i>Alergia: gruszką</i>	Wartość energetyczna: 1065kcal Białko ogółem: 36,8g Tłuszcz: 35,2g Węglowodany ogółem: 165,7g

