

JADŁOSPIS 15.09.2023-21.09.2023

P3.4283.32.2023

DATA	ŚNIADANIE		OBIAD		PODWIECZOREK	
1 15.09.2023 piątek	Pieczywo mieszane 40g,masło 10g, pieczeń rzymska 12g, ogórek kiszony 20g, kawa inka 150ml, herbata 200ml	Kcal:350 B: 10,1 T: 13,6 W:45,5	Ziemniaczana na mięsie 200ml, makaron z jajkiem 150g, marchewka 20g, woda z sokiem 200ml.	Kcal:511 B: 21,6 T: 10,3 W:79	Hot-dog z ketchupem 90g, herbata owocowa 150ml.	Kcal:260 B: 9,8 T: 11,9 W: 26,3
Alergeny	1,7		1,3,7,9		1,6	
2 18.09.2023 poniedziałek	Pieczywo mieszane 40g, masło 10g,pasztet wieprzowy 10g,ogórek zielony , mleko 150ml, herbata 200ml.	Kcal:342 B: 10 T: 15,1 W: 40,6	Ogórkowa na mięsie 200ml, naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 120g, jabłko 40g, woda z sokiem 200ml.	Kcal:456 B: 15,7 T: 15,8 W:60,9	Paluch serowy z masłem 50g, woda z cytryną 150ml.	Kcal:177 B:3,3 T:8,6 W:21,9
Alergeny	1,7		1,3,7,9		1,7	
3 19.09.2023 wtorek	Pieczywo mieszane 40g, masło 10g, pomidor 10g, szczypiorek 5g, roszponka 5g,ogórek zielony 10g, mleko 150ml,herbata 200ml.	Kcal:307 B:8,5 T:11,9 W:40,4	Neapolitańska z grzankami 200ml, mielonka panierowana 70g, ziemniaki puree 150g, surówka z czerwonej kapusty 50g, woda z sokiem 200ml.	Kcal:511 B:18,7 T: 18,9 W: 63,1	Serek Danio wyciskany 100g, chrupki kukurydziane 10g.	Kcal:194 B:17,7 T:4,5 W:20,4
Alergeny	1,7		1,3,7,9		1,7	
4 20.09.2023 środa	Pieczywo mieszane 40g, masło 10g, filet z makreli w sosie pomidorowym 10g, płatki kukurydziane z mlekiem 200ml, herbata 200ml.	Kcal:409 B:12,3 T:13,6 W:58	Zupa groszkowa z grzankami 200ml, mięso wieprzowe gotowane 70g, sos chrzanowy 10ml, ziemniaki 150g,surówka z marchewki i ananasa 50g, woda z sokiem 200ml.	Kcal:469 B:21,3 T:19,4 W:48,9	Batonik musli z żurawiną 40g, woda z cytryną 150ml.	Kcal:182 B:1,5 T:3,2 W:17,6
Alergeny	1,6,7		1,7,9		1	
5 21.09.2023 czwartek	Bułka 40g z masłem 10g, szynka drobiowa 20g, sałata 5g, mleko 150g, herbata 200ml.	Kcal:394 B:14,7 T:13 W:54,5	Jarzynowa na mięsie 200ml, twarożek śmietankowy 50g, ziemniaki 150g, ogórek zielony 40g, woda z sokiem 200ml.	Kcal:402 B:23 T:9,8 W:34,1	Jabłka 100g, śliwka 100g, wafle ryżowo zbożowe 80g.	Kcal:375 B:9,8 T:3,1 W:80,2
Alergeny	1,7		1,7,9		1	

Zmiany w jadłospisie mogą nastąpić z przyczyn niezależnych od placówki.

Alergeny:

- 1 - produkty zbożowe
- 2 - skorupiaki i produkty pochodne
- 3 - jaja i produkty pochodne
- 4 - ryby i produkty pochodne
- 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne
- 6 - soja i produkty pochodne
- 7 - mleko i produkty pochodne
- 8 - orzechy
- 9 - seler i produkty pochodne
- 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne
- 10 - gorczyca i produkty pochodne
- 14 - mięczaki i produkty pochodne