



## JADŁOSPIS

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Wartość odżywcza
<b>Poniedziałek</b> 25.09.2023	Chleb baltonowski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Parówki z szynki (40g) Ketchup junior (10g) Słupki papryki do chrupania (10g) Herbata z cytryną (130g)	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (180g) /1,3/ Sos truskawkowo jogurtowy (50g) /7/ Ryż biały parzony (30g) Kompot owocowy (130g)	Chałka z kruszonką z masłem (30g) /1,3,7/ Jabłko (40g) Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 875kcal B: 28g T: 27g W: 132g
<b>Wtorek</b> 26.09.2023	Kasza kukurydziana na mleku (150g) /7/ Chleb graham (30g) /1/ Masło (3g) /7/ Dżem truskawkowy (15g) Herbata z cytryną (130g)	Zupa rosółowa z tartymi warzywami i lanymi kluskami (180g) /1,3/ Kotlet drobiowy w panierce (90g) /1,3/ Ziemniaki tłuczone (70g) Sałatka szwedzka (30g) Herbata miętowo owocowa (130g)	Nektarynka (50g) Chrupki kukurydziane (10g) Bawarka (130g) /7/	E: 820kcal B: 39g T: 22g W: 115g
<b>Środa</b> 27.09.2023	Chleb wiejski (60g) /1/ Masło (5g) /7/ Szynka drobiowa z indyka (20g) Ogórek zielony (10g) Kawa zbożowa na mleku (130g) /1,7/	Zupa jarzynowa z ryżem (180g) /1,7/ Łazanki z białą i kiszoną kapustą z kiełbaską śląską (100g) /1/ Kompot owocowy (130g)	Banan (60g) Ciastko zbożowe z morelą bez cukru (12g) /1,3,6,7/ Bawarka (130g) /7/	E: 830kcal B: 29g T: 23g W: 127g
<b>Czwartek</b> 28.09.2023	Zacierka na mleku (150g) /1,3,7/ Chleb kukurydziany ze słonecznikiem (30g) /1,11/ Masło (3g) /7/ Jajko w plasterkach (15g) /3/ Rzodkiewka ze szczypiorkiem (10g) Herbata z miodem (130g)	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (180g) Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym (60g) /1/ Kasza bulgur parzona (30g) /1/ Ogórek kiszony (30g) Rumianek (130g)	Ciasto kruche ze śliwkami (wypiek własny) (40g) /1,3,7/ Ciepłe mleko (130g) /7/	E: 900kcal B: 40g T: 33g W: 110g
<b>Piątek</b> 29.09.2023	Chleb jaglany (60g) /1,3,7,11/ Masło (5g) /7/ Pasta z wędzonej makreli (40g) /3,4/ Ogórek kiszony (10g) Bawarka (130g) /7/	Zupa koperkowa z makaronem, zabiłana (180g) Kotlety jajeczne (90g) /1,3/ Ziemniaki z koperkiem (70g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jogurtem naturalnym (40g) /7/ Sok naturalny 100% (130g)	Petitki Lubisie (30g) /1,3,7/ Koktajl jagodowy na maślanie (130g) /7/	E: 930kcal B: 36g T: 33g W: 122g

Potrawy mięsne nie są smażone lecz przygotowywane w piecu konwekcyjno-parowym.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Zatwierdził:

Sporządził:  
mgr Alicja Bar  
Intendent – dietetyk

*Bar Alicja*