

Data	Śniadanie	[g]	Zupa	[g]	II danie	[g]	Podwieczorek	[g]	Wartość energetyczna [kcal]
poniedziałek	Płatki owsiane na mleku [1,7]	150	Krem z brokułów [9]	150	Pulpety drobiowo-wieprzowe [1,3]	40	Kasza manna [1]	15	
	Chleb pytlowy [1]	20	Pestki dyni	5	Sos pomidorowy	10	Jogurt naturalny [7]	100	
	Masło [7]	3			Kasza gryczana	50	Mus malinowy	20	
	Żółty ser [7]	10			Buraczki na ciepło [7]	50	Jabłko	50	
	Pomidor	20			Kompot wiśniowy	200			
kcal	240		85		290		145		760
wtorek	Ryż na mleku [7]	140	Krupnik z ziemniakami [1,9]	180	Makaron świderki [1,3,7]?	60	Kisiel owocowy ze startym jabłkiem - wyrób własny	150	
	Pieczone jabłko	15			Dynia	40	Banan	60	
	Chleb pszenny [1]	25			Kurczak	35			
	Masło [7]	3			Serek naturalny [7]	15			
	Szynka z kurczaka	15			Sezam [11]	2			
Ogórek	15			Kompot z owoców leśnych	200				
kcal	210		70		300		155		735
środa	Muesli na mleku [1,7]	120	Ogórkowa z ryżem [7,9]	150	Naleśniki z mięsem mielonym, zielonym groszkiem, papryką i sosem pomidorowym [1,3,7]	130	Kasza jaglana na mleku [7]	130	
	Suszone morele [13]	8			Kompot śliwkowy	200	Mus z mango	30	
	Orzechy włoskie [9]	8					Gruszka	40	
	Chleb pełnoziarnisty [1]	20							
	Masło [7]	2							
Hummus buraczany [11]	10								
Ogórek	15								
Marchewka	5								
kcal	245		100		300		145		790
czwartek	Płatki orkiszowe na mleku [7]	130	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9]	180	Pieczony filet z indyka	40	Chleb pszenny [1]	20	
	Banan	20			Dip jogurtowy [7]	10	Masło [7]	3	
	Chleb pytlowy [1]	25			Kasza pęczak [1]	50	Pieczony indyk	15	
	Masło [7]	3			Surówka z czerwonej kapusty	50	Żółty ser [7]	10	
	Polędwica sopocka	10			Kompot malinowy	200	Pomidor	20	
Ogórek	15					Jabłko	50		
kcal	210		110		280		155		755
piątek	Płatki żytnie na mleku [1,7]	130	Pomidorowa z makaronem [1,3,7,9]	180	Filet rybny pieczony [4]	40	Ciasto biszkoptowe bez cukru z owocami [1,3]	50	
	Bułka pszenna [1]	20			Ziemniaki z wody	60	Śliwka	55	
	Masło [7]	3			Surówka z kiszzonej kapusty	50			
	Pasta jajeczna [3]	15			Kompot jabłkowy	200			
	Pomidor	20							
kcal	260		125		235		130		750

Jadłospis opracowała dyplomowana dietetyk inż. Patrycja Skowrońska

Oznaczenie numeryczne **Alergenów** w posiłkach: [1] Ziarna zbóż zawierające gluten [2] Skorupiaki [3] Jaja [4] Ryby [5] Orzeszki ziemne [6] Ziarna sojowe [7] Mleko - łącznie z laktozą [8] Orzechy z drzew orzechowych [9] Seler [10] Gorczyca [11] Ziarna sezamowe [12] Dwutlenek siarki [13] Łubiny [14] Mięczaki