

Data	Śniadanie	[g]	Zupa	[g]	II danie	[g]	Podwieczorek	[g]	Wartość energetyczna [kcal]
<b>poniedziałek</b>	Płatki owsiane na mleku [1,7]	170	Krem z brokułów [9]	200	Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy [1,3]	50	Kasza manna [1]	20	
	Chleb pytlowy [1]	35	Pestki dyni	7	Kasza gryczana	70	Jogurt naturalny [7]	120	
	Masło [7]	5			Buraczki na ciepło [7]	70	Mus malinowy	25	
	Żółty ser [7]	20			Kompot wiśniowy	220	Jabłko	80	
	Pomidor	40							
	<b>kcal</b>	<b>350</b>		<b>125</b>		<b>375</b>		<b>195</b>	
<b>wtorek</b>	Ryż na mleku [7]	170	Krupnik z ziemniakami [1,9]	230	Makaron świderki [1,3,7]	80	Kisiel owocowy ze startym jabłkiem - wyrób własny	180	
	Pieczone jabłko	25			Dynia	50	Banan	80	
	Chleb pszenny [1]	40			Kurczak	45			
	Masło [7]	5			Sos śmietanowy [7]	15			
	Szynka z kurczaka	20			Sezam [11]	3			
	Ogórek	25			Kompot z owoców leśnych	220			
<b>kcal</b>	<b>325</b>		<b>90</b>		<b>385</b>		<b>210</b>	<b>1010</b>	
<b>środa</b>	Muesli na mleku [1,7]	135	Ogórkowa z ryżem [7,9]	200	Naleśniki z mięsem mielonym, zielonym groszkiem, papryką i sosem pomidorowym [1,3,7]	150	Kasza jaglana na mleku [7]	165	
	Suszone morele [13]	12			Kompot śliwkowy	220	Mus z mango	40	
	Orzechy włoskie [9]	12					Gruszka	65	
	Chleb pełnoziarnisty [1]	35							
	Masło [7]	4							
	Hummus buraczany [11]	12							
Ogórek	25								
Marchewka	8								
<b>kcal</b>	<b>370</b>		<b>135</b>		<b>365</b>		<b>190</b>	<b>1060</b>	
<b>czwartek</b>	Płatki orkiszowe na mleku [7]	150	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9]	230	Pieczony filet z indyka	60	Chleb pszenny [1]	35	
	Banan	30			Dip jogurtowy [7]	15	Masło [7]	5	
	Chleb pytlowy [1]	40			Kasza pęczak [1]	70	Pieczony indyk	20	
	Masło [7]	5			Surówka z czerwonej kapusty	70	Żółty ser [7]	15	
	Polędwica sopocka	15			Kompot malinowy	220	Pomidor	40	
	Ogórek	25					Jabłko	70	
<b>kcal</b>	<b>305</b>		<b>145</b>		<b>380</b>		<b>230</b>	<b>1060</b>	
<b>piątek</b>	Płatki żytnie na mleku [1,7]	150	Pomidorowa z makaronem [1,3,7,9]	230	Filet rybny pieczony [4]	60	Ciasto biszkoptowe bez cukru z owocami [1,3]	75	
	Bułka pszenna [1]	40			Ziemniaki z wody	100	Śliwka	80	
	Masło [7]	5			Surówka z kiszzonej kapusty	60			
	Pasta jajeczna [3]	22			Kompot jabłkowy	220			
	Pomidor	20							
<b>kcal</b>	<b>360</b>		<b>160</b>		<b>310</b>		<b>190</b>	<b>1020</b>	

*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