

	Śniadanie		I danie		II danie		Podwieczorek	
Czwartek 01.10	Kasza jaglana na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, pasta z kurczaka z suszonymi pomidorami, ogórek zielony, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Krem z cukinii na wywarze warzywnym Seler	200 g	Ryż gulasz warzywny z fasolą, marchewką w pomidorach, ogórek kwaszony, kompot wieloowocowy	100 g 100 g 60 g 200 g	Kajzerka z twarogiem i miodem, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko	50 g 200 g
Piątek 02.10	Bułka, chleb graham z masłem, ser biały, dżem niskosłodzony truskawkowy, pomidor, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Krupnik jaglany Seler	200 g	Ziemniaki, ryba panierowana, surówka z kapusty kiszonej, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, ryby, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Talerz owoców, chrupki kukurydziane, herbata	100 g 10 g 200 g

	Śniadanie		I danie		II danie		Podwieczorek	
Poniedziałek 05.10	Chleb pszenny, chleb staropolski z masłem, połędwica, papryka czerwona, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 2 plastry (20g) 20 g 200 g	Jarzynowa z pomidorami Seler	200 g	Ziemniaki kurczak pieczony w słodkiej papryce, buraczki po litewsku, kompot wieloowocowy	100 g 60 g 60 g 200 g	Budyń waniliowy jabłko, herbata Mleko, jaja	150 g 40 g 200 g
Wtorek 06.10	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, hummus z ciecierzycy, ogórek kwaszony, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Rosół Zboża zawierające gluten, seler, jaja	200 g	Cepelinki mięsne z cebulką, surówka po żydowsku, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	125 g 60 g 200 g	Mieszanka owoców, chrupki kukurydziane, herbata malinowa	100 g 10 g 200 g
Środa 07.10	Chleb pszenny, chleb z ziarnami z masłem, pasztet wieprzowy, serek kanapkowy z rzodkiewką, rzodkiewka biała, herbata z dzikiej róży Zboża zawierające gluten, mleko, seler, jaja	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Ogórkowa na wywarze warzywnym Seler, mleko	200 g	Ziemniaki, kotlety meksykańskie z fasolą, marchewka na ciepło kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Shake mleczno- owocowy z mango, biszkopt, herbata z dzikiej róży Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	180 g 10 g 200 g
Czwartek 08.10	Ryż na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina drobiowa, pasta z pieczonej marchewki, ogórek zielony, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Żurek Seler, mleko	200 g	Kasza pęczak pulpet wieprzowy w sosie koperkowym surówka z ogórka kwaszonego kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja, mleko	100 g 60 g 60 g 200 g	Talerz owoców, wafle kukurydziane, herbata	100 g 10 g 200 g
Piątek 09.10	Bułka, chleb graham z masłem, ser żółty, pasta jajeczna rzodkiewka różowa, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym Seler, mleko	200 g	Kluska leniwa z polewą jogurtową, surówka z marchewki i jabłka, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	140 g 50 g 60 g 200 g	Chleb pszenny z masłem i wędliną, ogórek zielony, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko	30 g 10 g 10 g 200 g

	Śniadanie		I danie		II danie		Podwieczorek	
Poniedziałek 12.10	Pieczyno mieszane z masłem, wędlina, papryka, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 2 plastry (20g) 20 g 200 g	Pomidorowa z ryżem Seler	200 g	Ryż kurczak w sosie słodko kwaśnym surówka z kapusty pekińskiej kompot wieloowocowy	100 g 100 g 60 g 200 g	Serek wiejski z musm owocowym, herbata Mleko	125 g 25 g 200 g
Wtorek 13.10	Płatki jęczmienne na mleku, pieczywo mieszane z masłem, polędwica drobiowa, pasta z zielonego groszku, pomidor, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Kalafiorowa Seler, mleko	200 g	Ziemniaki, kotlet mielony, buraczki na ciepło kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Talerz owoców, herbatnik, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko	100 g 10 g 200 g
Środa 14.10	Chleb pszenny, chleb z ziarnami z masłem, schab pieczony, pasta z pieczonego buraka z twarogiem, ogórek zielony, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Fasolowa na wywarze warzywnym Seler	200 g	Kuskus kotlety ziemniaczane z twarogiem i cebulką ogórek kwaszony kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Bułka maślana z powidłami, herbata Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	50 g 200 g
Czwartek 15.10	Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, pasta z pieczonego kalafiora, ogórek kwaszony, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Krupnik tradycyjny Zboża zawierające gluten, seler	200 g	Makaron, pulpecik drobiowy w sosie pomidorowym, surówka z marchewki kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Mieszanka owoców, wafle kukurydżiane, herbata owocowa	100 g 10 g 200 g
Piątek 16.10	Bułka, chleb graham z masłem, jajko na twardo, pasta z fasoli, rzodkiewka różowa, herbata z pokrzywy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	70 g 1 łyżeczka (5g) 20 g 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Krem z batatów na wywarze warzywnym Seler	200 g	Ziemniaki, paluszki rybne, surówka z kapusty kiszanej, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja, ryby	100 g 60 g 60 g 200 g	Shake truskawkowo- bananowy, chrupki kukurydżiane, herbata z pokrzywy Mleko	180 g 10 g 200 g

	Śniadanie		I danie		II danie		Podwieczorek	
Poniedziałek 19.10	Pieczyno mieszane z masłem, szynka drobiowa, papryka kolorowa, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 2 plastry (20g) 20 g 200 g	Węgierska z zacierkami Zboża zawierające gluten, seler, jaja	200 g	Ziemniaki kurczak pieczony w słodkiej papryce, fasolka szparagowa na ciepło, kompot wieloowocowy	100 g 60 g 60 g 200 g	Jogurt naturalny z domowym musli, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	125 g 25 g 200 g
Wtorek 20.10	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny, chleb staropolski z masłem, pasztet wieprzowy, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, rzodkiewka biała, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko, seler, jaja	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Ogórkowa na wywarze warzywnym Seler, mleko	200 g	Makaron w sosie serowym z warzywami i fasolą, tarta marchewka kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja, mleko	200 g 60 g 200 g	Mieszanka owoców, chrupki kukurydziane, herbata owocowa	100 g 10 g 200 g
Środa 21.10	Chleb pszenny, chleb staropolski z masłem, szynka drobiowa, twarożek na słodko, pomidor herbata z czystką Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Barszcz biały Seler, mleko	200 g	Ziemniaki gołąbki bez zawijania, kapusta w pomidorach na ciepło kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Croissant maślane, herbata z czystką Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	50 g 200 g
Czwartek 22.10	Kasza jaglana na mleku, pieczywo mieszane z masłem, polędwica, pasta z pieczonych warzyw, ogórek zielony, herbata Zboża zawierające gluten, mleko, seler	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Rosół Zboża zawierające gluten, seler, jaja	200 g	Pierogi z mięsem i cebulką, surówka colesław, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten	110 g 60 g 200 g	Talerz owoców, wafle kukurydziane, herbata	100 g 10 g 200 g
Piątek 23.10	Bułka, chleb staropolski z masłem, pasta rybno-jajeczna, twarożek ze szczypiorkiem, ogórek kwaszony, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko, ryby, jaja	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 łyżka (20g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Jarzynowa na wywarze warzywnym Seler, mleko	200 g	Ziemniaki, ryba panierowana, w warzywach po grecku, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja, ryby, seler	100 g 60 g 60 g 200 g	Koktajl mleczno- owocowy z brzoskwinia, biszkopt, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	180 g 10 g 200 g

	Śniadanie		I danie		II danie		Podwieczorek	
Poniedziałek 26.10	Pieczyno mieszane z masłem, wędlina, papryka, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 2 plastry (20g) 20 g 200 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Seler	200 g	Makaron kurczak w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami, surówka z kapusty, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	100 g 100 g 60 g 200 g	Talerz owoców, wafle kukurydziane, herbata	100 g 10 g 200 g
Wtorek 27.10	Płatki ryżowe na mleku, pieczyno mieszane z masłem, szynka drobiowa, pasta z pieczonej papryki i marchewki, pomidor, herbata malinowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Barszcz ukraiński Seler, mleko	200 g	Kasza bulgur, pulpet wieprzowy w sosie majerankowym, surówka z kapusty kwaszonej kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Kisiel owocowy, jabłko herbata malinowa	150 g 40 g 200 g
Środa 28.10	Chleb pszenny, chleb z ziarnami z masłem, szynka twarożek z rzodkiewką, ogórek zielony, herbata Zboża zawierające gluten, mleko	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Brokułowa z serkami na wywarze warzywnym Seler, mleko	200 g	Ryż chili sin carne z fasolą ogórek kwaszony kompot wieloowocowy	100 g 100 g 60 g 200 g	Talerz owoców, biszkopt, herbata Zboża zawierające gluten, jaja	100 g 10 g 200 g
Czwartek 29.10	Płatki jaglane na mleku, pieczyno mieszane z masłem, schab pieczony, serek topiony, ogórek kwaszony, herbata owocowa Zboża zawierające gluten, mleko	200 g 70 g 1 łyżeczka (5g) 1 plaster (10g) 1 łyżka (20g) 20 g 200 g	Pomidorowa z makaronem Zboża zawierające gluten, seler, jaja	200 g	Ziemniaki, nuggetsy drobiowe, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	100 g 60 g 60 g 200 g	Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem i cynamonem, herbata owocowa Mleko	125 g 25 g 200 g
Piątek 30.10	Bułka, chleb graham z masłem, pasta jajeczna, ser żółty, rzodkiewka różowa, herbata Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	70 g 1 łyżeczka (5g) 1 łyżka (20g) 1 plaster (10g) 20 g 200 g	Krem z marchewki i dyni na wywarze warzywnym Seler	200 g	Makaron z twarożkiem i polewą truskawkową, tarta marchewka kompot wieloowocowy Zboża zawierające gluten, mleko, jaja	100 g 60 g 50 g 60 g 200 g	Mieszanka owoców, chrupki kukurydziane, herbata	100 g 10 g 200 g

Jadłospis dla dzieci

Posiłki: śniadanie, obiad (dwudaniowy), podwieczorek

Norma dzienna na energię dla grupy: 1000 kcal

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo ok 75% dziennego zapotrzebowania na energię

Posiłki zapewniają średnio tygodniowo energię na poziomie z:

- węglowodanów: ok. 45-55%

- białek: ok 12%-15%

- tłuszczów: ok 35-40%

UWAGA:

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych jadłospis może ulec zmianie.
3. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny u -