

# JADŁOSPIS 3-6.09

- ✓ **PONIEDZIAŁEK**  
ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO

- ✓ **WTOREK**

## DRUGIE ŚNIADANIE:

**KANAPKI W RÓŻNYCH ODSŁONACH:**  
WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, SCHAB PIECZONY(15G) / SZYNKA(20G) / SER TWAROGOWY(15G), MASŁO(5G)  
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)  
**ZUPA MLECZNA:**  
PŁATKI RYZOWE(15G), MLEKO 2%(200ML)  
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)  
**HERBATA OWOCOWA:**  
NAPAR Z CZARNEJ HERBATY OWOCOWEJ(200ML)  
ALERGEN: BRAK

## OBIAD:

**OGÓRKOWA:**  
WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(45G), KURCZAK TUSZKA(15G), OGÓREK KISZONY(50G), ZIEMNIAKI(15G), ŚMIETANA 9%(10G), KOPEREK(2G)  
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)  
**SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA Z POMIDOREM I SOSEM FRANCUSKIM:**  
MAKARON(50G), DUSZONE MIĘSO MIELONE WIEPRZOWO-WOŁOWE(50G), MARCHEW(10G), PIETRUSZKA(10G), CEBULA(10G), CZOSNEK(2G), POMIDOR(60G) / SAŁATA LODOWA(70G), POMIDOR(15G), SOS FRANCUSKI(5G)  
ALERGEN: GLUTEN, LAKTOZA, BIAŁKO MLEKA KROWIEGO  
**KOMPOT:**  
KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)  
ALERGEN: BRAK

## PODWIECZOREK:

**CHAŁKA Z MASŁEM(18G)**  
ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)  
**NAPÓJ KAKAOWY:**  
KAKAO(5G), MLEKO 2.0%(200ML), MIÓD(5G)  
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD, KAKAO (PROSZEK)

- ✓ **ŚRODA**

## DRUGIE ŚNIADANIE:

**FRANKFURTERKI (MIN. 80%MIĘSA),  
PIECZYWO, KETCHUP:**  
FRANKFURTERKI(30G), WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, KETCHUP(10G)  
ALERGEN: GLUTEN  
**KAWA ZBOŻOWA:**  
KAWA INKA(5G), MLEKO 2.0%(200ML)  
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

## OBIAD:

**KALAFIOROWA :**  
WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(45G), KURCZAK TUSZKA(15G), KALAFIOR(50G), ZIEMNIAKI(80G), ŚMIETANA 9%(10G), LIŚCIE PIETRUSZKI(2G), LUBCZYK(1G)  
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)  
**PIEROGI Z SEREM POLANE ŚMIETANĄ JOGURTOWĄ:**  
MĄKA(90G), JAJA KURZE(25G), SER BIAŁY(60G), ŚMIETANA 9%(20G)  
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), JAJA  
**KOMPOT :**  
KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)  
ALERGEN: BRAK

## PODWIECZOREK:

**BUDYŃ(50G)**  
KAKAO(5G), MLEKO 2.0%(200ML), MIÓD(5G)  
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD, KAKAO (PROSZEK)  
**CHRUPKI KUKURYDZIANE(10G)**  
ALERGEN: BRAK

✓ **CZWARTEK**

DRUGIE ŚNIADANIE:

**JAJECZNICA NA MAŚLE ZE SZCZYPIORKIEM I PIECZYWEM:**

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, /JAJA KURZE(30G), SZCZYPIOREK(2G), MASŁO(5G)

ALERGEN: BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA, GLUTEN; JAJA

**OWSIANKA Z MORELAMI:**

MLEKO 2.0%(150ML), PŁATKI OWSIANE(25G), MORELE(5G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), GLUTEN

**HERBATA:**

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY(200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

**ROSÓŁ Z MAKARONEM :**

WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(50G), KURCZAK TUSZKA(25G), WOŁOWINA(30G), MAKARON DWUJAJECZNY(30G), PIETRUSZKA(3G), LUBCZYK(1G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA

**WIEPRZOWINA PO KANTOŃSKU, KASZA PERŁOWA, MIX**

**SAŁAT Z SOSEM VINEGRET:**

DUSZONE MIĘSO WIEPRZOWE(75G), WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(50G), PAPRYKA(10G), ANANAS(10G), CEBULA(10G) / KASZA PERŁOWA(40G) / MIX SAŁAT(90G), SOS VINEGRET(5G)

ALERGEN: GLUTEN

**KOMPOT :**

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

KOLOROWA GALARETKA(50G)

ALERGEN: BRAK

OWOCE SEZONOWE(50G)

ALERGEN: BRAK

✓ **PIĄTEK**

DRUGIE ŚNIADANIE:

**KANAPKI Z ŻÓŁTYM SEREM:**

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, SER ŻÓŁTY(30G), MASŁO(5G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

**PŁATKI Z MIODEM NA MLEKU:**

PŁATKI KUKURYDZIANE(30G), MLEKO 2.0%(200ML), MIÓD(5G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD

**HERBATA Z CYTRYNĄ:**

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY (200M), CYTRYNA(3G), MIÓD(5G)

ALERGEN: MIÓD

OBIAD:

**SZCZAWIOWA:**

WŁOSZCZYŻNA(50G), KURCZAK TUSZKA(15G), SZCZAW(35G), ŚMIETANA 9%(10G), ZIEMNIAKI(50G)

ALERGEN: SELER, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

**PALUSZKI RYBNE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WITAMINKA:**

PIECZONA RYBA MINTAJ(75G), BUŁKA TARTA(15G), MASŁO(10G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) /

MARCHEW(45G), SELER(20G), POR(20G), JABŁKO(25G), JOGURT NATURALNY(20G)

OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), GLUTEN, RYBA, SELER

LUB ZAMIENNIK

**RYŻ Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I SOSEM WANILIOWYM:**

PRAŻONE JABŁKA(70G), MLEKO 2.0%(80ML), MASŁO(5G), BUŁKA TARTA(5G), CYNAMON(5G), RYŻ(50G),

SOS WANILIOWY(10G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

**KOMPOT :**

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

CIASTO MARCHEWKOWE(40G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

**HERBATA:**

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY(200ML)

ALERGEN: BRAK

DODATKOWO DO OBIADU KAŻDEGO DNIA SERWOWANE JEST JABŁKO / OWOC SEZONOWY

Smacznego!