|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **I śniadanie**: Kanapka z pastą z tuńczyka, świeży ogórek - 347 kcal  **II śniadanie** :Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Herbatka Bawarka 46 kcal | **Zupa Krupnik**  Wartość energetyczna:  148 kcal | **Spaghetti Bolognese**  Wartość energetyczna: 284 kcal | **Budyń Waniliowy**  **Banan**  194 kcal |
| **Wtorek** | **I śniadanie**: Kanapki z szynką i ogórkiem - 216 kcal  **II śniadanie** : Owoce/warzywa - 61 kcal  **Napój**: Kakao 47 kcal | **Zupa Botwinkowa**  Wartość energetyczna:  76 kcal | **Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym,**  **kasza gryczana i ogórek kiszony**  Wartość energetyczna: 434 kcal | **Galaretka Owocowa z jogurtem i bananem**  138 kcal |
| **Środa** | **I śniadanie**: Sandwich z serem, pomidor - 297 kcal  **II śniadanie** : Owoce/warzywa - 61 kcal  **Napój**: Herbatka melisa 46 kcal | **Rosół z Makaronem**  Wartość energetyczna:  182 kcal | **Kotlet Pożarski (z piersi z kurczaka),**  **ziemniaki i surówka z marchewki**  Wartość energetyczna: 385 kcal | **Kaszka Manna z Musem Truskawkowym**  319 kcal |
| **Czwartek** | **I śniadanie**: Owsianka z bananami –  330 kcal  **II śniadanie** :Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Herbatka Miętowa 40 kcal | **Zupa Marchwianka**  Wartość energetyczna:  150 kcal | **Wątróbka, ziemniaki i surówka z marchewki**  Wartość energetyczna: 539 kcal | **Ciasto Czekoladowe z powidłami śliwkowymi + bawarka** 398 kcal |
| **Piątek** | **I śniadanie**: Jajecznica ze szczypiorkiem, kanapka z masłem - 322 kcal  **II śniadanie** : Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Kawa Zbożowa z mlekiem – 88 kcal | **Zupa Owocowa**  Wartość energetyczna  96 kcal | **Placuszki Ziemniaczane z cukinią**  Wartość energetyczna: 374 kcal | **Pizza z sosem pomidorowym i serem**  360 kcal |

**JADŁOSPIS NR 2**

**Śniadanie: PONIEDZIAŁEK**

**Kanapka z pastą z tuńczyka, ogórek Wartość energetyczna : 347 Kcal**

**\* tuńczyk w sosie własnym 90 g**

**\* chleb żytni jasny 60 g**

**\* jaja kurze 56 g**

**\* jogurt naturalny 10 g**

**\* ogórek 50 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**9,3 g 19,1 g 27,5 g 0,3 g**

**Alergeny : gluten, ryba,jaja**

**Podwieczorek**

**Banan Wartość energetyczna : 89 Kcal**

**Budyń (skład: skrobia, wanilia w proszku (0,3%), aromat, barwniki: kurkumina) Wartość energetyczna : 105 Kcal**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**3 g 2 g 19 g 0,0 g**

**Alergeny : zboża zawierające gluten, jaja(produkty pochodne) Mleko(produkty pochodne Laktoza) kakao**

**Śniadanie: WTOREK**

**KANAPKI Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM**

OŁAWSKA: mięso wieprzowe, sól, gorczyca, przyprawy naturalne

* **Ogórek 100 g**
* **Chlebek graham 30 g Wartość energetyczna : 216 Kcal**
* **Oławska 20 g**
* **Masło extra 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik Sól Kwasy tłuszczowe nasycone**

**\* Oławska 12 g 27 g 27 g 0 g 0 g 0 g**

**\*1 kawałek chlebek 30g. 2,7 g 0,5 g 12,7 g 1,9 g 0,3 g 0,1 g**

**Alergeny : gluten, laktoza, gorczyca**

**Podwieczorek**

**GALARETKA OWOCOWA Z JOGURTEM I BANANEM Wartość energetyczna : 138 Kcal**

* **Galaretka owocowa 140 g** (cukier, żelatyna, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy, zagęszczony sok truskawkowy w proszku 0,3%, barwniki: kurkumina, witamina C)
* **Banan 95 g**
* **Jogurt naturalny , 2% tłuszczu 15g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**2,2 g 0,5 g 30 g 1 g**

**Alergeny : gluten, laktoza**

**Śniadanie: ŚRODA**

**SANDWICH Z SEREM , POMIDOR Wartość energetyczna : 297 Kcal**

**\* chleb żytni jasny 60g**

**\* pomidor 50g**

**\* ser tłusty 30 g**

**\* masło ekstra 5g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**8,9 g 23,1 g 53,8 g 0,6 g**

**Alergeny : gluten, laktoza**

**Podwieczorek**

**KASZA MANNA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM Wartość energetyczna : 319 Kcal**

**Skład:**

**\* mleko spożywcze 2% tłuszczu 220 g**

**\* truskawki mrożone 100 g**

**\* kasza manna 35 g**

**\* masło extra 5 g**

**\* cukier 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**11,3 g 9,4 g 49,9 g 2,7 g**

**Alergeny : laktoza, zboża (gluten)**

**Śniadanie: CZWARTEK**

**OWSIANKA Z BANANAMI Wartość energetyczna : 330 Kcal**

**\* mleko spożywcze, 2% tłuszczu 220 g**

**\* banan 70 g**

**\* płatki owsiane 35 g**

**\* masło extra 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**12,4 g 11,3 g 51,5 g 3,6 g**

**Alergeny : gluten, laktoza**

**Podwieczorek**

**CIASTO CZEKOLADOWE Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI Wartość energetyczna : 352 Kcal**

* **Mąki 450 g**
* **jajka 408 g**
* **Olej 128 g**
* **Powidła Śliwkowe 80 g**
* **Cukier 70 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**7 g 20g 37 g 0 g**

**Alergeny :gluten, jaja**

**Śniadanie: PIĄTEK**

**JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, KANAPKA Z MASŁEM Wartość energetyczna : 322 Kcal**

**Chlebek graham**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**8 g 2 g 49 g 6 g**

**jajecznica ze szczypiorkiem**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**10 g 11 g 1,6 g 0 g**

**Alergeny : jaja, gluten**

**Podwieczorek**

**PIZZA Z SOSEM POMIDOROWYM I SEREM Wartość energetyczna : 360 Kcal**

**\* mąka 500 g \* pomidory 500g**

**\* mleko 250 g \* sól 13 g**

**\* drożdże 50 g \* cukier 13 g**

**\* olej rzepakowy 39 g \* szczypta bazylii i oregano**

**\* szczypta soli**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**9,6 g 7,9 g 32 g 0 g**

**Alergeny : gluten, mleko (laktoza)**