|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **I śniadanie**: Tosty francuskie (w jajku), papryka – 309 kcal  **II śniadanie** :Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Kawa Zbożowa 44 kcal | **Zupa Grochowa**  Wartość energetyczna:  162 kcal | **Pierogi Ukraińskie**  Wartość energetyczna  250 kcal | **Kisiel z Truskawkami**  136 kcal |
| **Wtorek** | **I śniadanie:** Bułki z twarożkiem śniadaniowym, kiełki – 425 kcal  **II śniadanie:** Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Herbata miętowa 40 kcal | **Zupa Jarzynowa**  Wartość energetyczna:  49 kcal | **Kurczak Pieczony z Ryżem,**  **surówka z białej kapusty i marchewki**  Wartość energetyczna: 216 kcal | **Ciasto Drożdżowe z Owocami + Kakao**  352 kcal |
| **Środa** | **I śniadanie:** Sandwich z serem i pomidorem - 296 kcal  **II śniadanie:** Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Herbata Owocowa 40 kcal | **Zupa Pomidorowa**  **z makaronem**  Wartość energetyczna:  68 kcal | **Kotlet Mielony,**  **ziemniaki i buraczki**  Wartość energetyczna: 287 kcal | **Gofry z Owocami**  294 kcal |
| **Czwartek** | **I śniadanie**: Kanapki z jajkiem gotowanym i rzodkiewką – 375 kcal  **II śniadanie** :Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój**: Herbata Bawarka 49 kcal | **Zupa Ziemniaczana**  Wartość energetyczna:  193 kcal | **Gulasz z Piersi z Kurczaka w sosie szpinakowym z makaronem**  Wartość energetyczna: 347 kcal | **Twisty z Serem, Ziołami i Papryką**  255 kcal |
| **Piątek** | **I śniadanie**: Kanapki Kolorowe  (z szynką i serem), sałata 297 kcal  **II śniadanie**: Owoce/warzywa 61 kcal  **Napój:** Kakao 46 kcal | **Zupa Ogórkowa**  Wartość energetyczna  153 kcal | **Paluszki Rybne, ziemniaki,**  **surówka z kiszonej kapusty**  Wartość energetyczna: 374 kcal | **Makaron w sosie śmietankowo-truskawkowym**  146 kcal |

**JADŁOSPIS NR 1**

**Śniadanie: PONIEDZIAŁEK**

**TOSTY FRANCUSKIE ( w jajku) Wartość energetyczna : 309 Kcal**

**\*chleb pszenny 60 g**

**\*jajka kurze 56 g**

**\*papryka 50g**

**\*masło klarowane 7 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**7,7 g 13,3 g 24,3 g 1 g**

**Alergeny :gluten, jajko,laktoza**

**Podwieczorek**

**Kisiel z truskawkami**

**\*truskawki mrożone 200 g Wartość energetyczna : 136 Kcal**

**\*mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50 g**

**\*mąka ziemniaczana 10 g**

**\*cukier 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**3,1g 1,8 g 30,2 g 3,6 g**

**Alergeny : laktoza, gluten**

**Śniadanie: WTOREK**

**Bułki z twarożkiem śniadaniowym, kiełki Wartość energetyczna : 425 Kcal**

**• 1 bułka 30 g**

**• twarożek półtłusty 50 g**

**• słodka śmietana 30% 30 g**

* **Kiełki 20 g**

**• przyprawy naturalne – kurkuma, kminek, pieprz, sól**

**Bułka Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**9.2 g 3.6 g 56.7 g 1.9 g**

**Twarożek Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**g g g g**

**Alergeny : gluten, nabiał**

**Podwieczorek**

**Ciasto Drożdżowe (na ok kg surowego ciasta ¾ mleka) Wartość energetyczna : 291 Kcal**

* Mąka 500g
* Jaja 153g
* Masło 133g
* Cukier 72g
* Drożdże 50g
* Szczypta soli

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**8 g 8 g 48 g 0 g Alergeny :gluten, nabiał, laktoza**,

**Śniadanie: ŚRODA**

**SANDWICH Z SEREM Wartość energetyczna : 296 Kcal**

**• chleb żytni jasny 60g**

* **Pomidor 50 g**

**• 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**

**Gofry na mleku z owocami Wartość energetyczna : 294 Kcal**

* Mleko 1000 g
* Mąka 340 g
* Cukier 200 g
* Olej 210 g
* Jabłko 150 g
* Jajka 6 szt
* szczypta kurkumy

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**9 g 23,6 g 60,1 g 3 g**

**Śniadanie: CZWARTEK**

**KANAPKI Z JAJKIEM GOTOWANYM Wartość energetyczna : 375 Kcal**

* **jaja kurze 56 g**
* **chleb żytni jasny 60 g**
* **rzodkiewka 30 g**
* **masło ekstra 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**10,3 g 36,1 g 20,3 g 0,8 g**

**Alergeny : gluten, jaja, laktoza**

**Podwieczorek**

**PALUCHY SEROWE – TWISTY Z SEREM, ZIOŁAMI I PAPRYKĄ Wartość energetyczna : 255 Kcal**

* **papryka czerwona 50 g**
* **mleko 2% 30 g**
* **mąka 20 g**
* **ser 15 g**
* **drożdże 5 g**
* **pomidor 10 g**
* **bazylia 1g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**9 g 3.6 g 46,6 g 1 g**

**Alergeny : nabiał, jaja, gluten**

**Śniadanie: PIĄTEK**

**Kanapka z masłem, wędlina z kurczaka i ser Wartość energetyczna : 297 Kcal**

* **chleb żytni 60 g**
* **szynka 60 g**
* **sałata 50 g**
* **ser 30 g**
* **masło ekstra 5 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**13,3 g 9,2 g 41,5 g 1,4 g**

**Alergeny :gluten, laktoza**

**Podwieczorek**

**Makaron w sosie śmietankowo - truskawkowym Wartość energetyczna : 146 Kcal**

* **truskawki 1000 g**
* **makaron pełnoziarnisty świderek 400 g**
* **śmietana 18% - 250 g**
* **cukier 100 g**

**Białko Tłuszcze Węglowodany Błonnik**

**5,1 g 3,9 g 32,6 g 0,7 g**

**Alergeny : laktoza, gluten**