



JADŁOSPIS

na okres 26.09. - 30.09.2022r.

informacja o alergenach na www.pm3kg.pl

DATA	MENU	ALERGENY
<p>PONIEDZIAŁEK 26.09.2022r</p> <p>Energia: 1123kcal Białko: 41,1g Tłuszcz: 38,6g Węglowodany: 167,3g</p>	<p>ŚNIADANIE: Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane, bułka orkiszowa z masłem (18/18/18/13g), ser twardy (20g), bukiet świeżych warzyw 20g), herbata z cytryną i miodem (150ml)</p> <p>II ŚNIADANIE : Rosolnik z gwiazdką (250ml), biszkopty (50g), jogurt z owocami (150g), napar rumiankowy (150ml)</p> <p>OBIAD: Risotto z mięsem drobiowym i warzywami (250g), surówka z marchewki i pomarańczy z prażonym słonecznikiem (100g), kompot wieloowocowy (150ml), jabłko (100g)</p>	<p>1,6</p> <p>1,6</p>
<p>WTOREK 27.09.2022r</p> <p>Energia: 1109kcal Białko: 40,7g Tłuszcz: 43,8g Węglowodany: 152,7g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kawa inka na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka grahamka z masłem (18/18/18/13g), szynka gotowana (10g), serek twarogowy (15g), bukiet świeżych warzyw (20g), dżem owocowy niskosłodzony (10 g), herbata miętowa (150ml).</p> <p>II ŚNIADANIE: Zupa szpinakowa z ziemniakami (250g), drożdżówka z owocami (50g), mleko z miodem (150ml), kalarepa do chrupania (50g).</p> <p>OBIAD: Kasza gryczana (150 g), polędwiczki wieprzowe w sosie własnym (60g), ogórek kiszony (50 g), mini marchewki z bułeczką i sezamową posypką (50 g), kompot wieloowocowy (150 ml), banan (100 g).</p>	<p>1,6</p> <p>1,6,8</p> <p>1,6,10</p>
<p>ŚRODA 28.09.2022r</p> <p>Energia: 1167kcal Białko: 45,6g Tłuszcz: 45,4g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kasza manna na mleku (200 ml), pieczywo mieszane, bułka sezamowa z masłem (18/18/18/13g), pasta z tuńczyka i jaj (20g), bukiet warzyw (20g), herbata roibos (150 ml)</p>	<p>1,2,3,6,10</p>

<p>Węglowodany: 162,4g</p>	<p>II ŚNIADANIE: Zupa krem z dyni z grzankami (250g), budyń czekoladowy (150g), pałki kukurydziane (20g), marchewka do chrupania (25g), woda.</p> <p>OBIAD: Kotlet mielony (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), brukselka z masłem i bułeczką (100g), kompot z czarnej porzeczki (150 ml), nektarynka (100 g).</p>	<p>1,6,8</p> <p>1,2,6</p>
<p>CZWARTEK 29.09.2022r</p> <p>Energia: 990kcal Białko:32,4g Tłuszcz: 28,8g Węglowodany: 166,4g</p>	<p>ŚNIADANIE: Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka kajzerka z masłem (18/18/18/13g), kiełbasa żywiecka (20g), bukiet świeżych warzyw (20 g), herbatka żurawinowa(150 ml).</p> <p>II ŚNIADANIE: Barszcz ukraiński z czerwona fasolką (250 g), kisiel z jabłkiem (150g), herbatniki(20g).</p> <p>OBIAD: Makaron z twarogiem i sosem jogurtowo - truskawkowym (150/40g), marchewka w kawałku (50g), kompot wiśniowy (150ml), gruszka(100g).</p>	<p>1,6</p> <p>1,6,8</p> <p>1,6</p>
<p>PIĄTEK 30.09.2022r</p> <p>Energia: 1103kcal Białko:39,1g Tłuszcz: 42,9g Węglowodany: 155,7g</p>	<p>ŚNIADANIE: Kakao na mleku (200ml), pieczywo mieszane, bułka grahamka z masłem (18/18/18/13g), polędwica z piersi kurczaka (20g), bukiet świeżych warzyw (20g), napar z rumianku (150 ml).</p> <p>II ŚNIADANIE: Zupa z zielonej fasolki (250 g), chałka z masłem (30/7g), mleko (100ml), bakalie do chrupania (10g), sok jabłkowy (100ml).</p> <p>OBIAD: Ziemniaki z koperkiem (150g), kotlet rybny (60g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i kukurydzy (100g), kompot wieloowocowy (150ml), śliwki (100g)</p>	<p>1,6</p> <p>1,6,7,8</p> <p>1,2,3</p>

Intendent zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

Woda podawana jest dzieciom bez ograniczeń.