



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

Załącznik nr 1 Jadłospis - Podwieczorki

Lp.	Rodzaj posiłku	Gramatura	Kaloryczność (kcal)
1.	Bułka wieloziarnista z masłem i serem.		293kcal
	Bułka wieloziarnista.	70g	139kcal
	Ser żółty (2 plastry)	min. 25g	79kcal
	Masło	10g	75kcal
	Dowolne owoce/warzywa.	min. 150g	w zależności od rodzaju owoców/warzyw.
2.	Serek waniliowy homogenizowany.	200g	276kcal
		60g	216 kcal
	Słodka bułka typu chałka.	30g	173kcal
	Migdały.		
3.	Bułka wieloziarnista.	70g	139 kcal
	Masło o zawartości min. 82% tłuszczu	10g	75 kcal
		100g	240kcal
	Parówki z indyka min. 93% mięsa (2 sztuki)		
	Dowolne owoce/ warzywa.	min.150g	w zależności od rodzaju owoców/warzyw
4.	Wafle ryżowe lub kukurydziane z masłem orzechowym (min. 94% orzechów).		120kcal
	Wafle ryżowe/ kukurydziane (3 sztuki)	30g	184kcal
			82kcal
	Masło orzechowe	30g	



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

	Sok pomarańczowy 100% (nie z koncentratu)	200ml	
5.	Pizza margharita- kawałek. Dowolne owoce/warzywa.	150g min.150g	365kcal
6.	Naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym. (2 sztuki) Sok pomarańczowy 100%, nie z koncentratu.	Min. 180g 200ml	318kcal
7.	Jajka na twardo 2 sztuki z chowu ekologicznego albo z wolnego wybiegu (oznaczenie cyfra 0 albo 1). Bułka pszenna. Masło Dowolne owoce/ warzywa	112g 50g 10g min. 150g	174kcal 136kcal 75kcal W zależności od owoców/warzyw.
8.	Jogurt typu greckiego naturalny. Orzechy włoskie Płatki Owsiane Górskie. Dowolne owoce/warzywa.	150g 30g 30g min. 150g	80kcal 200kcal 113kcal w zależności od rodzaju owoców/warzyw.
9.	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (3 sztuki).	200g	310kcal



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

	Dowolne owoce/warzywa.	min.150g	W zależności od owoców/warzyw.
10.	Bułka wieloziarnista z pastą twarogową.	min. 110g	262kcal
	-bułka wieloziarnista	70g	139kcal
	-masło z zawartością min. 82% tł. mlecz.	10g	75kcal
	-biały ser tłusty	25g	45kcal
	-jogurt naturalny	5g	3kcal
	-sól, pieprz (szczypta)		
	Dowolne owoce/warzywa	min. 115g	W zależności od owoców/warzyw.
11.	Jagodzianka ze świeżymi/mrożonymi jagodami.	120g	379kcal
	Kakao		
	-mleko	200ml	90kcal
	-3 łyżeczki kaka naturalnego o zawartości kaka min. 70 proc.	15g	69kcal
	Orzechy nerkowca	30g	185kcal
	Dowolne owoce/warzywa	min.150g	W zależności od owoców/warzyw.
12.	Naleśniki z białym twarogiem na słodko (2 sztuki).	min. 250 g	450kcal
	Naleśniki	100g	
	Ser	25g	
	Dowolne owoce/ Warzywa.	min. 150g	w zależności od rodzaju owoców/warzyw



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

13.	<p>Płatki śniadaniowe czekoladowe z mlekiem.</p> <p>(np. płatki Lubella)</p> <p>mleko płatki czekoladowe</p> <p>Orzechy włoskie.</p> <p>Dowolne owoce/warzywa</p>	<p>100g</p> <p>min. 180ml min.50g</p> <p>30g</p> <p>min. 150g</p>	<p>246kcal</p> <p>110kcal 196kcal</p> <p>W zależności od owoców/warzyw</p>
14.	<p>Krokiety z mięsem. (2 sztuki)</p>	<p>min. 200g</p>	<p>600kcal</p>
15.	<p>Jogurt typu greckiego z truskawkami.</p> <p>Bułka wieloziarnista.</p> <p>Masło</p> <p>Dowolne owoce/warzywa</p>	<p>180g</p> <p>70g</p> <p>10g</p> <p>min. 150g</p>	<p>140kcal</p> <p>139kcal</p> <p>75kcal</p> <p>w zależności od rodzaju owoców/warzyw</p>
SUCHY PROWIANT :			
1.	<p>Bułka wieloziarnista z masłem i serem.</p> <p>Bułka wieloziarnista z wędliną z piersi indyka. (min. 93 proc.</p>		



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

	mięsa) Bułka wieloziarnista. Ser żółty (2 plastry) Masło Wędlina z piersi indyka Dowolne owoce/warzywa. Soczek pomarańczowy/ jabłkowy w kartoniku. 100%, nie z koncentratu. Woda niegazowana	70g x2 min. 25g 10g x2 min.25g min. 150g 200ml 500ml	139kcal x2 79kcal 75kcal x2 23kcal w zależności od rodzaju owoców/warzyw. 90kcal 0kcal
2.	Drożdżówka z serem. Dowolne owoce/warzywa. Soczek pomarańczowy/ jabłkowy w kartoniku. 100%, nie z koncentratu. Woda niegazowana	120g min. 150g 200ml 500ml	320kcal w zależności od rodzaju owoców/warzyw. 90kcal 0kcal
	Dowolny owoc = truskawki, arbuzy, nektarynki, jagody borówki, banany, jabłka, winogrona, pomarańcze, mandarynki, kiwi, brzoskwinia.		



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

 **Śląskie.**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. "SATURN – Czeladzka Planeta Rozwoju" współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020

	Warzywa= mini marchewki, pomidorki koktajlowe, ogórki zwykłe, ogórki kiszone, rzodkiewki.		
--	--	--	--