

JADŁOSPIS 15.05-19.05.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane⁽¹⁾ z mlekiem⁽⁷⁾ (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ryżowa z koperkiem (250g) ^(7,9,10)

(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron ⁽¹⁾ z kielbaską ^(1,9,10) i sosem pomidorowym (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (30g) masło⁽⁷⁾ (5g) ser żółty⁽⁷⁾ (15g) sałata

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1197kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) pomidor,

ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

rosół z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką (250g) ^(9,10)

(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy)

kotlet mielony (80g) ^(1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane (1) na mleku (7) z kakao (50g) pieczywo (1) (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g),

serek⁽⁷⁾ (10g) ogórek, herbata z sokiem (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) salami ^(1,9,10) (10g)

Bieluch (10g) rzodkiewka, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa neapolitańska (250g) ^(1,7,9,10)

(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy)

kluski leniwe z masłem (180g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy z twarogiem i szczypiorkiem (10g) pomidor, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta mięsna (10g) serek ⁽⁷⁾ (10g)

pomidor, sałata, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa jarzynowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
gulasz drobiowy (90g)
kasza jęczmienna (100g)
ogórek konserwowy (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

budyń (7) (150g) chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta jajeczna ⁽⁴⁾(20g)
serek Almette⁽⁷⁾ pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa brokułowa z ryżem (250g) ^(,9,10)
(wywar warzywny, przyprawy)
kotlety rybne (80g) (4)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty kiszonej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy (7) (200ml) wafel ryżowy, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 22.05

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane⁽¹⁾ z mlekiem⁽⁷⁾ (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa brukselkowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
ryż z jabłkiem i cynamonem (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (30g) masło⁽⁷⁾ (5g) ser żółty⁽⁷⁾ (10g) sałata
herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

WYKAZ ALERGENÓW:

- 1 - ZIARNA ZBÓŻ zawierające gluten, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 2 - SKORUPIAKI oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 3 - JAJA oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 4 - RYBY oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 5 - ORZESZKI ZIEMNE oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 6 - ZIARNO SOJOWE oraz produkty przygotowane na jego bazie
- 7 - MLEKO oraz produkty przygotowane na jego bazie (łącznie z laktozą)
- 8 - ORZECZY Z DRZEW ORZECHOWYCH tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy, pekan, brazylijskie, pistacjowe, makadamia oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 9 - SELER oraz produkty przygotowane na jego bazie
- 10 - GORCZYCA oraz produkty przygotowane na jej bazie
- 11 - ZIARNO SEZAMOWE oraz produkty przygotowane na jego bazie
- 12 - DWUTLENEK SIARKI ORAZ SIARCZYNY w stężeniu wyższym niż 10mg/kg lub mg/l
- 13 - ŁUBINY oraz produkty przygotowane na ich bazie
- 14 - MIĘCZAKI oraz produkty przygotowane na ich bazie