

JADŁOSPIS 25.09-29.09.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, 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 mieszane (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) pomidor,

ketchup (1) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa jarzynowa(250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)

spaghetti Bolognese (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

budyń, chrupki kukurydziane, herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 392kcal

pieczywo mieszane (1)(50g) masło(7) (7g) wędlina drobiowa (10g) (1,9,10)

ser żółty(7) (10g)ogórek zielony, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa jarzynowa(250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

fasolka po bretońsku (250g) (1) bułka (50g) (1)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

wafel ryżowy, bieluch z bananem, pomidor, herbata z sokiem (200ml)

Łącznie:1125kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane(1,)(50g) masło(7) (7g) pasta wtróbki (1,9,10) (10g) serek (7) (10g)

ogórek kiszony, sałata, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa rosół (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

bigos (150g) (1)

ziemniaki (100g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

płatki jaglane na mleku (50g) pieczywo (30g) masło (5g) ser żółty (5g) sałata, woda

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta jajeczna ⁽⁴⁾(20g)

serek Almette⁽⁷⁾ pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem z grzankami(250g) ^(9,10)

(wywar warzywny, przyprawy)

kotlety rybne (90g) (4)

ziemniaki (150g)

marchewka z groszkiem(50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

kisiel,(200ml) chrupki kukurydziane, herbata z miodem

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek:02.10

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa kalafiorowa (250g) ^(7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

ryz 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 - ORZECHY 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