

Jadłospis

Poniedziałek, 18.03.2024

<p>Śniadanie</p>	<p><u>Butka pszenna z masłem, poledwicą, szczypiorkiem, papryką i sałatą. Mleko 2%</u> <u>ALERGENY /1, 7, 9, 10/*</u></p> <p>Butka pszenna 25g-68kcal, masło 5g-36kcal, poledwica 20g-29kcal, sałata 20g-4kcal, papryka 30g-5kcal, szczypiorek 3g-2kcal, mleko 2% 250ml-125kcal,</p> <p>Ogółem: 269kcal</p>
<p>Obiad</p>	<p><u>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabelana. Kaski z kurczaka w sosie śmietanowo - szpinakowym z makaronem. Porcja ogórka świeżego z koperkiem. Kompot z czerwonych owoców</u> <u>ALERGENY /1, 7, 9, 10/*</u></p> <p>Koncentrat pomidorowy 12g-12kcal, ryż g-33kcal, natka pietruszki 2,5g-1kcal, włoszczyzna 100g-32kcal, ziemniaki 100g-76kcal, koperek 3g-1kcal, porcja rosółowa 20g-36kcal, mleko 20g-9kcal, makaron 50g-60kcal, filet z kurczaka 70g-132kcal, olej 5g-45kcal, cebula 10g-4kcal, śmietana 18% 25ml-44kcal, owoce 20g-8kcal, cukier 5g-19kcal, szpinak 50g-12kcal ogórek świeży z koperkiem 52g-7 kcal.</p> <p>ogółem: 530kcal</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p><u>mus owocowy 100g-57kcal</u> <u>mleko ze słomką 250ml/115kcal</u> <u>ALERGENY /7*</u></p>

Wtorek, 19.03.2024

<p>Śniadanie</p>	<p><u>Chleb tostowy z pastą twarogową ze szczypiorkiem, rzodkiewką oraz sałatą, Kawa Inka na mleku, słodzona miodem.</u> <u>ALERGENY /1, 7, 9, 10/*</u></p> <p>Chleb 37g-68kcal, masło 5g-36kcal, twaróg 40g-54kcal, szczypiorek 25g-10kcal, rzodkiewka 20g-9kcal sałata 25g-6kcal, mleko 2% 250ml-125kcal, miód 5g-19kcal, kawa Inka 3g-5kcal,</p> <p>Ogółem: 332kcal</p>
<p>Obiad</p>	<p><u>Rosół z makaronem, natką pietruszki oraz lubczykiem. Ziemniaczki z koperkiem. Kotlet schabowy, w panierce z maki, jajka, bułki tartej i siemienia lnianego. Mizéria ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym. Kompot wiśniowy</u> <u>ALERGENY /1, 3, 4, 7, 9, 10/*</u></p> <p>włoszczyzna 100g-32kcal, porcja rosółowa 20g-36kcal, makaron 40g-50kcal, natka pietruszki 2,5g-1kcal, lubczyk 2g-3kcal, makaron schab 80g-123kcal, cebula 10g- 4kcal, maki 10g-34kcal, jajko 10g-7kcal, olej 10g-90kcal, ziemniaki z koperkiem 125g-95kcal, ogórek świeży 50g-6kcal, szczypior 5g-2kcal, jogurt naturalny 150g-135kcal, wiśnia 20g-8kcal, cukier 5g-19kcal</p> <p>ogółem 645kcal</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p><u>jabłko 50g-38kcal</u></p>

Progman Stofwka 6.1.4.0 Walters Kluwer Polska Sp. z o.o., tel. 801 04 45 45, 22 535 88 00,
<http://www.progman.walterskluwer.nl> e-mail: hiurh@progman.com.nl

Środa, 20.03.2024

Środa, 20.03.2024	
Śniadanie	<p><u>Chleb baltonowski z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorem, sałatą i odorkiem świeżym. Kakao na mleku z miodem</u> <u>ALERGENY/1,3,7,9,10/*</u></p> <p>Chleb baltonowski 25g-62kcal, masło 5g-36kcal, sałata 15g-3kcal, ogórek 20g-5kcal, szczypior 20g-8kcal, jaja 25g-61kcal, mleko 250ml-125kcal, kakao 6g-21kcal, miód 3g-30kcal</p> <p>ogółem: 352 kcal</p>
Obiad	<p><u>Zupa krem z białych warzyw. Ziemniaki z koperkiem, Panierowany, pieczony filet z miruny z otrębami i natką pietruszki. Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą. Kompot wieloowocowy.</u> <u>ALERGENY/1,3,4,9,10/*</u></p> <p>włoszczyzna 100g-32kcal, kalafior 50g-17 kcal, porcja rosółowa 20g-36kcal, mleko 20g-9kcal, ziemniaki 125g-96kcal, filety rybne 125g-115kcal, bułka tarta 19g-76kcal, jaja 20g-32kcal, cebula 5g-8kcal, otręby żytnie 5g-25kcal, fasola 100g-31kcal, masło 5g-36kcal, owoce 20g-8kcal, cukier 5g-19 kcal,</p> <p>Ogółem: 540kcal</p>
Podwieczorek	<p><u>Deser mleczny "Wypasiony"</u> 120g-138kcal <u>Jabłko</u>-55g-37kcal <u>ALERGENY/7*</u></p>
Czwartek, 21.03.2024	
Śniadanie	<p><u>Chleb razowy, parówka na ciepło z keczupem. Przekąska: kolorowa papryka. Kawa zbozowa na mleku</u> <u>ALERGENY /1,7,9,10/*</u></p> <p>chleb 37g-59kcal, parówka 50g-126kcal, ketchup 10g-11kcal, papryka 50g-16kcal, mleko 200ml-100kcal, kawa 3g-5kcal, cukier 2g-8kcal</p> <p>ogółem: 336kcal</p>
Obiad	<p><u>Zupa neapolitańska z kurczakiem i makaronem zabieleną, posypana natką pietruszki . Kopytka z sosem z pieczonej karkówki. Surówka z białej rzodkwi. Kompot wieloowocowy.</u> <u>ALERGENY/1,3,7,9,10/*</u></p> <p>Włoszczyzna 100g-32kcal, kurczak 20g-47kcal, makiorna 25g-32kcal, mleko 20g-9kcal, natka pietruszki 2,5g-1kcal, przecier pomidorowy 12g-12kcal, cebula 10g-4kcal, kopytka 90g-138kcal, karkówka 70g-188kcal, olej 10g-90kcal, cebula 10g-4kcal, biała rzodkiew 50g-15kcal, szczypiorek 5g-2kcal, mieszanka owocowa 20g- 8kcal, cukier 3g-10kcal.</p> <p>Ogółem: 572kcal</p>
Podwieczorek	<p><u>serek homogenizowany</u> 100g-94kcal <u>pomarańcza</u> 100h-47kcal <u>ALERGENY/7*</u></p>

Progam Stofówka 6.1.4.0 Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o., tel. 801 04 45 45, 22 535 88 00,
<http://www.progam.walterskluwer.nl> e-mail: biuro@progam.com.pl

Piątek, 22.03.2024

<p>Śniadanie</p>	<p><u>Chleb graham z masłem, sałatą, pomidorem i serem żółtym. Kakao na mleku słodzone miodem.</u> <u>ALERGENY/1,7,9,10/*</u></p> <p>chleb graham 37g-69kcal, sałata 20g-4kcal, pomidor 40g-40kcal, ser 40g-52kcal, kakao 3g-5kcal, mleko 250g-125kcal, miód 3g-30kcal, masło 5g-36kcal.</p> <p>ogółem: 351kcal</p>
<p>Obiad</p>	<p><u>Żurek z ziemniakami, jajkiem i natką pietruszki, Ryż prażony z jabłkiem i cynamonem. Kompot z czerwonych owoców.</u> <u>ALERGENY /1,3,6,7,9,10/*</u></p> <p>włoszczyzna 100g-32kcal, porcja rosółowa 40g-72kcal, śmietanka 20ml-39kcal, ziemniaki 100g-95kcal, jajko 40g-62kcal, natka pietruszki 6g-2kcal, ryż 50g-65kcal, jabłko prażone 70g-39kcal, owoce 20g-8kcal, cukier 5g-19kcal,</p> <p>ogółem: 433kcal</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p><u>mandarynka 65g-38kcal</u> <u>serrek homogenizowany „Piątnica” 150g-207kcal</u> <u>ALERGENY/7*</u></p>

- W kuchni używany jest tylko olej roślinny
- Napoje podawane dla dzieci nie zawierają więcej niż 10g cukru

