

JADŁOSPIS 04.09-08.09.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 426kcal

zupa barszcz czerwony (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
ryż z jabłkiem i cynamonem ^(1,3,7,9,10) (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1117kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) ogórek,
ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

kapuśniak (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
podudzie z kurczaka bez kości pieczone (90g)
ziemniaki (150g)
kapusta czerwona (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki jaglane ⁽¹⁾ na mleku ⁽⁷⁾ (50g) z rodzynkami
pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g) serek ⁽⁷⁾ (10g) kielki, herbata (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ 50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta z wątrobki ^(1,9,10) (10g)
serek topiony (10g)⁽⁷⁾ ogórek zielony, pomidor herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa gołąbkowa (250g) ^(9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
leczo z kiełbaską (150g)
makaron lub ryż (100g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, serek Bieluch z bananem ⁽⁷⁾ (15g) herbata z cytryną/kakao (200ml)

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wedlina (10g) ^(1,9,10)
ser żółty⁽⁷⁾ (10g) ogórek kiszony, kielki, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

rosol z makaronem (250g) (9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
spaghetti bolognese (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

jogurt naturalny z musli (5,7,8)(50g) pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g) serek (10g)
rzodkiewka, woda (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta jajeczna (4) (20g)
serek Almette(7) (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krupnik (200g) (1,7,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
jajko sadzone (60g)(1,3,4)
ziemniaki (100g)
kalafior w cieście (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy, chrupki kukurydziane, herbata (200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 11.09

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2) z mlekiem(7) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
makaron z białym serem (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1125kcal

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