

JADŁOSPIS 24.04-28.04.23

Poniedziałek:

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)

makaron pełnoziarnisty (1) z białym serem (7) i truskawką (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) ogórek,

ketchup ^(9,10) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

rosół z makaronem (250g) ^(1,3,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

kotlet schabowy (80g) ^(1,3,7)

ziemniaki(150g)

czerwona kapusta (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

budyń (150g) (7) herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

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

serek topiony ⁽⁷⁾ (10g)(ogórek kiszony, szczypiorek herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa gołąbkowa (250g) ^(7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

naleśniki z dżemem (2szt)^(1,3,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, pasta z ciecierzycy(10g) rzodkiewka herbata (200ml)

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane ^(1,)(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina drobiowa (10g) ^(1,9,10) (15g)

ser żółty^(1,2,5) (10g) pomidor, kiełki, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa pomidorowa(250g) ^(1,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna,,przyprawy)
kotlet mielony drobiowy (80g)
ziemniaki (150g)
buraczki (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

kisiel owocowy (200ml) chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta rybna (3)(10g)
serek Bieluch ⁽⁷⁾ (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa jarzynowa (250g) ^(1,7,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
jajko sadzone (60g)⁽³⁾
ziemniaki (150g) (1)
marchewka z groszkiem(50g) ^(1,7)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

płatki ryżowe (50g) na mleku ⁽⁷⁾ z kokosem, pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g)
serek ⁽⁷⁾ (10g) sałata herbata(200ml)

Łącznie:1143kc

Wtorek:02.05

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane^(1,2,4) z mlekiem⁽⁵⁾ (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa pomidorowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
racuchy ^(1,3,7) (2szt)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie:1197kcal

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 ORZECZOWYCH 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