

JADŁOSPIS 13.11-17.11.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

krem z dyni (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy)
leczo (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) pomidor,
ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa pieczarkowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)
gołąbki bez zawijania (90g)
ziemniaki (150g)
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

krem z marchewki (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosołowa, włoszczyzna, przyprawy)
placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną (2szt) ^(3,7)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

ryż na mleku z dodatkiem kakao (150g) (7) herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1125kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta z białej kiełbaski ^(1,9,10) (10g)
serek topiony ⁽⁷⁾ (10g) kiełki, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

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

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

kotlet drobiowy w panierce (90g) ^(1,3)

ziemniaki (150g)

surówka z kiszzonego ogórka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczerek: 213kcal

kasza manna na mleku (150g) herbata z miodem (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

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

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa barszcz ukraiński (250g) ^(9,10)

(wywar warzywny, przyprawy)

kotlety jajeczne (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka z marchewki i jabłka(50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczerek: 303kcal

wafel ryżowy, pasta z sera żółtego (10g) ogórek zielony herbata z miodem

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 27.11

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

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

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mozzarellą (220g) (1,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczerek: 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