

## JADŁOSPIS 18.12-22.12.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane<sup>(1)</sup> z mlekiem<sup>(7)</sup> (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa ryżowa (250g)

makaron z warzywami sosem pomidorowym (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup> (5g) ser żółty<sup>(7)</sup> (10g) sałata

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) parówka drobiowa<sup>(1,3)</sup> (40g) pomidor, ketchup <sup>(1)</sup> herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad:

zupa szpinakowa (250g)

kotlet schabowy (90g)

ziemniaki (150g)

surówka (50g).

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kisiel (150g), chrupki kukurydziane, herbata z miodem (200ml)

Łącznie

### Środa:

śniadanie: 392kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina drobiowa(10g) <sup>(1,9,10)</sup> ser żółty<sup>(7)</sup> (10g)ogórek zielony, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

krem pomidorowy (250g)

makaron z białym serem (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie:

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa kalafiorowa (250g)

gulasz (90g)

kasza bulgur (100g)

ogórek konserwowy (50g\_

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

płatki owsiane na mleku z musem owocowym (150g)(7) herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1002kcal

**Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) jajko gotowane <sup>(4)</sup>(20g)  
serek Almette<sup>(7)</sup> pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: barszcz z uszkami (250g)

ryba w panierce (90g)

ziemniaki (150g)

kapusta zasmażana (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka owocowa herbata z miodem

Łącznie:1143kcal

**Środa:27.12**

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane<sup>(1)</sup> z mlekiem<sup>(7)</sup> (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: rosół z lanym ciastem (250g)

makaron z warzywami i sosem beszamelowym (220g)

podwieczorek: 317kcal

koktajl owocowy, wafel ryżowy, herbata owocowa (200ml)

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