

## JADŁOSPIS 17.04-21.04.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron (1) z sosem szpinakowym i serem feta (7)(220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (15g) sałata

herbata owocowa (200ml)

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) pomidor,

ketchup (1) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

rosół z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką (250g) (.9.10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

kotlet mielony (80g) (1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane (1) na mleku (7) z kakao (50g) pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g),

serek(7) (10g) ogórek, herbata z sokiem (200ml)

Łącznie:1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

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

ser żółty(7)(10g)rzodkiewka, kielki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa neapolitańska(250g) (1,7,,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

kluski z białym serem i sosem koperkowym (1,3,7)(180g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy z serem ziarnistym (7) (15g)pomidor, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane(1)(50g) masło(7) (7g) salami (1,9,10) (10g) serek (7) (10g)

szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem, kakao (7) (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa krupnik (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
bigos (150g) (1,9,10)  
ziemniaki (120g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczerek: 213kcal

budyń, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasta jajeczna <sup>(4)</sup>(20g)  
serek Almette<sup>(7)</sup> pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa brokułowa z ryżem (250g) (,9,10)  
(wywar warzywny, przyprawy)  
kotlety rybne (80g) (4)  
ziemniaki (150g)  
marchewka z groszkiem(50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczerek: 303kcal

koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) wafel ryżowy, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1143kcal

### **Poniedziałek: 24.04**

śniadanie: 392kcal

plątki kukurydziane<sup>(1)</sup> z mlekiem<sup>(7)</sup> (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)

podwieczerek: 317kcal

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