

JADŁOSPIS 18.09-22.09.23

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 z sosem szpinakowym i serem feta (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1205kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

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

ketchup (1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

rosół z makaronem (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)

gołąbki bez zawijania w sosie (90g) (1,7)

ziemniaki (150g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki ryżowe na mleku (1,7) (50g) z kokosem

pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g), serek(7) (10g) rzodkiewka, herbata (200ml)

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

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

ser żółty(7)(10g)ogórek, kielki, herbata owocowa/kakao (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa pomidorowa (250g) (1,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

placki ziemniaczane ze śmietaną (2szt) (1,3,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

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

Łącznie:1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa żurek (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (90g) (1,3,5)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, ser biały z rzodkiewką (7) herbata z cytryną, kakao (7) (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta rybna)(20g)
Bieluch (7) pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa pieczarkowa (250g) (1,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
jajko w sosie (60g)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty kiszonej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl bananowy, biszkopty, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 25.09

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ryżowa z koperkiem (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
makaron (1) z kielbaską (1,9,10) i sosem pomidorowym (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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