

JADŁOSPIS 22.01-26.01.24

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa jarzynowa (250g) (1,9,10)

makaron z białym serem i warzywami (220g) (1,7)

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:

owoc sezonowy

obiad: zupa neapolitańska (250g) (1,7,9,10)

kotlet mielony (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane na mleku (150g) (1,7) herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 392kcal

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

ser żółty(7) (10g)ogórek zielony, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: krem warzywny (250g) (1,7,9,10)

ryż z jabłkiem i cynamonem (220g) (1)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

budyń (150g) (7) chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1125kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa brokułowa (250g) (1,7,9,10)

filet z kurczaka w panierce (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka colesław (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

płatki ryżowe na mleku (150g) (7) herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) jajko gotowane(30g)
serek Almette⁽⁷⁾ pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: żurek z ziemniakami (250g) (1,7,9,10)
filet rybny panierowany (90g) (1,3)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty kiszanej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka (150g) chrupki kukurydziane, herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:29.01

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa jarzynowa (250g) (1,7,9,10)
naleśniki z dżemem (2szt)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (30g) masło⁽⁷⁾ (5g) ser biały ze szczypiorkiem (10g)
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