

JADŁOSPIS 27.11-01.12.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2) z mlekiem(7) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ryżowa z koperkiem (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
łazanki (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (10g) sałata
herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1125kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) ogórek zielony,
ketchup (1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

zupa ogórkowa (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)
spaghetti Bolognese (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

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

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane (1,(50g) masło(7) (7g) pasta z wątróbki(1,9,10) (10g)
serek topiony (7)(10g)ogórek kiszony, pomidor herbata z sokiem(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa gołąbkowa (250g) (1,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
racuchy z jabłkami (2szt) (1,3,7)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

kasza manna na mleku (1,7) (150g) Herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane(1,(50g) masło(7) (7g) wędlina (1,9,10) (10g)
ser żółty (7) (10g) kiełki, ogórek zielony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa kapuśniak(250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

schab w sosie (90g) (1,3,5)
ziemniaki (150g)
surówka Colesław (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, twarożek z rzodkiewką (7) herbata miętowa (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta jajeczna(4)(30g)
serek Almette(7) pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa pomidorowa (250g) (1,9,10)
kotlety rybne (4) (90g)
ziemniaki (150g)
surówka z kiszanej kapusty (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy (200ml) (7) biszkopty herbata z cytryną(200ml)

Łącznie:1143kcal

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