

JADŁOSPIS 03.04-07.03.23

Poniedziałek:

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, śmietana \)
makaron (1) z sosem serowo-szpinakowym (7) (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1197kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) ogórek,
ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa kapuśniak (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
spaghetti Bolognese (220g) (1)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki ryżowe (1) na mleku ⁽⁷⁾ (50g) pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g) serek ⁽⁷⁾ (10g)
kielki, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina ^(1,9,10) (10g)
serek topiony (10g)⁽⁷⁾ ogórek kiszony, pomidor herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

barszcz czerwony (250g) ^(,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
ryż z jabłkiem i cynamonem (220g)⁽⁷⁾
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, twaróg z brzoskwinia (7)(15g) herbata/kakao (200ml)

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina drobiowa (10g) ^(1,9,10)
ser żółty⁽⁷⁾ (10g) ogórek zielony, kielki, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa rosół z makaronem (250g) ^(9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

gulasz pieczarkowy (90g) (7)

kasza pęczak (100g)

surówka Colesław (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

jogurt naturalny z musli (5,7,8)(50g) pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g) serek (10g)

rzodkiewka, herbata miętowa/woda (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta jajeczna (3) (20g)

serek Almette(7) (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

Żurek z ziemniakami (200g) (1,7,9,10)

(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)

filet rybny (80g)(1,3,4)

ziemniaki (100g)

surówka z kapusty kiszonej (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

budyń, (150ml) chrupki kukurydziane, herbata (200ml)

Łącznie: 1143kcal

Wtorek: 11.04

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa jarzynowa (200g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

zapiekanka makaronowa z warzywami i sosem beszamelowym (1,7) (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata owocowa(200ml)

Łącznie: 1125kcal

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