

## JADŁOSPIS 06.03-10.03.23

### Poniedziałek

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa szpinakowa (250g) (9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron (1) z kielbaską (1,9,10) warzywami i sosem(1) (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata z cytryną (200ml)

### 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 brukselkowa (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)

pulpety w sosie musztardowym (90g) (1,3)

kasza gryczana(100g)

surówka koperkowa (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza jaglana 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

zupa neapolitańska (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron (1) z sosem pieczarkowym (220g)(7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

pieczywo (1)(30g) masło (5) (7g) serek ziarnisty z oregano (7) (20g), szczypiorek

herbata (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 kapuśniak(250g) <sup>(9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, śmietana 12%, przyprawy)  
kurczak w sosie porowo-śmietanowym (90g) <sup>(7)</sup>  
makaron pełnoziarnisty (100g)  
bukiet warzyw (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

pieczywo <sup>(1)</sup> (30g) masło <sup>(7)</sup> (5g) pasta z białej fasoli (10g) rzodkiewka  
herbata miętowa/woda (200ml)

Łącznie:1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasta jajeczna <sup>(3)</sup> (20g)  
serek Almette<sup>(7)</sup> (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem z grzankami lub groszkiem ptysiowym (200g) <sup>(1,7,9,10)</sup>  
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)  
filet rybny (80g)<sup>(1,3,4)</sup>  
ziemniaki (100g)  
surówka z kapusty kiszonej (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

pieczywo <sup>(1)</sup> (30g) masło <sup>(7)</sup> (5g) ser biały z bananem <sup>(7)</sup> (15g) herbata (200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:13.03**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) <sup>(7,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
makaron <sup>(1)</sup> z sosem szpinakowym i serem feta <sup>(7)</sup>(220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup> (5g) ser żółty<sup>(7)</sup> (15g) sałata  
herbata owocowa/woda (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