

JADŁOSPIS 11.09-15.09.23

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 białym serem (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 mieszane (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) pomidor,
ketchup (1) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa ziemniaczana(250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
gulasz (90g)
kasza (100g)
buraczki(50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane (1) na mleku (7) (50g) z kakao
pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g) serek (7) (10g) kiełki,herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane (1)50g) masło(7) (7g)wędlna (1,9,10) (10g)
serek Almette (10g)(7) ogórek zielony, pomidor herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa neapolitańska (250g) (,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
zapiékanka makaronowa z warzywami, kiełbaską i sosem serowo-ziołowym (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

jogurt naturalny z musli (150g) (1,5,7,8)herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane (1)(50g) masło(7) (7g) pasta z białej kiełbasy (10g) (1,9,10)
ser żółty(7) (10g)ogórek kiszony, kiełki, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa ryżowa z koperkiem (250g) (9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
kotlet mielony (90g) (7)
ziemniaki(100g)
surówka Colesław (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

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

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta jajeczna (4) (20g)
serek Almette(7) (10g) sałata, herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem (200g) (1,7,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
filet rybny (90g)(1,3,4)
ziemniaki (100g)
surówka z marchewki i jabłka (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka, biszkopty , herbata (200ml)

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:18.09

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)
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

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