

JADŁOSPIS 02.10- 06.10.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa kalafiorowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
ryz z jabłkiem i cynamonem (220g)
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:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa pomidorowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)
gulasz (90g) ^(1,3)
kasza(100g)
ogórek konserwowy (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾ z musem owocowym (50g)
pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g) serek ⁽⁷⁾ (10g) ogórek kiszony,
herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa rosół (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
kopytka z sosem pieczarkowym (150g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

wafel ryżowy, serek Bieluch z bananem (10g) ⁽⁷⁾ herbata z miodem (200ml)

Łącznie: 1125kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasztet ^(1,9,10) (10g) serek ⁽⁷⁾ (10g)
szczypiorek, pomidor, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa barszcz biały (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
pieczony udziec z kurczaka (90g)
ziemniaki (150g)
mizeria (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

płatki owsiane na mleku (50g) z kakao, pieczywo (30g) masło (5g) ser żółty (5g)
sałata, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta jajeczna ⁽⁴⁾(20g)
serek Almette⁽⁷⁾ pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krupnik (250g) (9,10)
(wywar warzywny, przyprawy)
ryba (90g) (3)
ziemniaki (150g)
marchewka z groszkiem(50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl truskawkowy (200ml) chrupki kukurydziane, woda z cytryną

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 09.10

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)
makaron pełnoziarnisty (1) ze szpinakiem i mozzarellą (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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