

## JADŁOSPIS 21.08-25.08.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ryżowa z koperkiem (250g) <sup>(7,9,10)</sup>

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

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup> (5g) ser żółty<sup>(7)</sup> (10g) sałata

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1097kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) parówka drobiowa<sup>(1,3)</sup> (40g) pomidor,

ketchup <sup>(1,2,4,5,6,7)</sup> herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

zupa pomidorowa (250g) <sup>(7,9,10)</sup>

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)

klopsiki w sosie (90g) <sup>(1,7)</sup>

kasza gryczana biała niepalona (100g)

surówka colesław (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza manna na mleku z mussem owocowym <sup>(1,7)</sup> (50g)

pieczywo (1) (30g) masło <sup>(7)</sup> (5g), serek<sup>(7)</sup> (10g) rzodkiewka, herbata (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina drobiowa <sup>(1,9,10)</sup> (10g)

ser żółty<sup>(7)</sup> (10g) ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa rosół z kaszą jaglaną (250g) <sup>(1,9,10)</sup>

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

racuchy (2szt) <sup>(1,3,7)</sup>

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

koktajl owocowy z dodatkiem płatków owsianych, chrupki kukurydziane.

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasztet<sup>(1,9,10)</sup> (10g) serek <sup>(7)</sup> (10g)

szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa ogórkowa z ryżem (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
filet z kurczaka w panierce (90g) (1,3,5)  
ziemniaki (150g)  
mizeria (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, Bieluch z rzodkiewką (7) herbata z cytryną(200ml)

Łącznie:1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa pieczarkowa (250g) (1,9,10)  
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)  
kotlety jajeczne (90g)  
ziemniaki (150g)  
sałata z sosem (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

budyń, biszkopty, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:28.08**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa z fasolką szparagową (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
makaron (1) z białym serem i owocami (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane(1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (15g) sałata  
herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1163kcal

#### 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