

JADŁOSPIS 03.07-07.07.23

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)

makaron pełnoziarnisty (1) ze szpinakiem i mozzarellą ⁽⁷⁾ (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

woda (200ml)

Łącznie: 1129kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) pomidor,

ketchup ^(1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa botwinka (250g) ^(7,9,10)

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

kotlet mielony drobiowy (90g)

ziemniaki (150g)

surówka koperkowa (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane na mleku z musem truskawkowym ^(1,7) (50g)

pieczywo (1) (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g), serek⁽⁷⁾ (10g) rzodkiewka, woda (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina^(1,9,10) (10g)

serek ziarnisty (10g) ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa kalarepowa (250g) ^(1,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

potrawka warzywna z kiełbasą (150g) ^(1,3,7)

ryż (100g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

koktajl truskawkowo-bananowy⁽⁷⁾ (200ml) wafel ryżowy, woda (200ml)

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasztet^(1,9,10) (10g) ser żółty ⁽⁷⁾ (10g)

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa ogórkowa (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
bitki w sosie (90g) (1,3,5)
kasza jaglana (100g)
sałata z sosem (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, ser biały z rzodkiewką (7) woda (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 brokułowa (250g) (1,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
jajko sadzone (80g)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty kiszonej (7) (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka owocowa, chrupki kukurydziane, woda (200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 10.07

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)
zapiekanka makaronowa z kiełbaską i żółtym serem (1,3,7,9,10) (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1197kcal

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