

## JADŁOSPIS 05.02-09.02.24

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: ryżowa z koperkiem (250g) (1,9)

makaron z warzywami i sosem pomidorowym 9220g) (1,7)

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: 1129kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) parówka drobiowa<sup>(1,3)</sup> (40g) pomidor, ketchup <sup>(1)</sup> herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: zupa pomidorowa (250g) (1,7,9)

filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki jaglane na mleku (150g) (7) herbata z miodem (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 392kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina (10g) <sup>(1,9,10)</sup> ser żółty<sup>(7)</sup> (10g)ogórek zielony, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: krem z marchewki z grzankami (250g) (1,7,9)

kotlety ruskie z kleksem śmietany (150g) (1,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

kisiel owocowy (150g) chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1125kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasta z mięsa <sup>(1,9,10)</sup> (10g) serek topiony <sup>(7)</sup> (10g) kiełki, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa ogórkowa (250g) (1,7,9)

zraziki drobiowe w sosie (90g) (7)

kasza bulgur (100g) (1)

surówka z białej kapusty (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

pączek, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1002kcal

**Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) jajko gotowane <sup>(3)</sup>(20g)  
serek Almette<sup>(7)</sup> pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa grochówka (250g) (9)  
filet rybny panierowany (90g) (1,3,4)  
ziemniaki (150g)  
surówka z kiszanej kapusty (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

budyń (150g) wafel ryżowy, herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1143kcal

**Poniedziałek:12.02**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa rosół (250g) (1,9)  
makaron z kielbaską w sosie serowym (220g) (1.3)

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: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