

JADŁOSPIS 19.06-23.06.23

Poniedziałek:

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)
ryż z warzywami i kiełbaską (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1161kcal

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 szpinakowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)
klopsiki w sosie (90g) ^(1,7)
kasza gryczana biała niepalona (100g)
surówka colesław (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza manna na mleku ^(1,7) (50g)
pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g), serek⁽⁷⁾ (10g) rzodkiewka, herbata (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa rosół z kaszą jaglaną (250g) ^(1,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
placki ziemniaczane ze śmietaną (2szt) ^(1,3,7)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

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

Łącznie: 1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta z wątróbki ^(1,9,10) (10g) serek ⁽⁷⁾ (10g)
szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa pomidorowa z dodatkiem mleczka kokosowego (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (90g) (1,3,5)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, twarożek na słodko (7) herbata z cytryną, kakao (7) (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

koktajl owocowy, biszkopty, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 26.06

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: 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