

## JADŁOSPIS 28.08-01.09.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 408kcal

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

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1163kcal

### 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 súpki

obiad: 520kcal

zupa żurek (250g) <sup>(7,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)  
kotlet mielony (90g)  
ziemniaki (150g)  
buraczki (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane na mleku z musem owcowym <sup>(1,7)</sup> (50g)  
pieczywo <sup>(1)</sup> (30g) masło <sup>(7)</sup> (5g), serek<sup>(7)</sup> (10g) rzodkiewka, woda/herbata (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina<sup>(1,9,10)</sup> (10g)  
serek ziarnisty (10g) ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa jarzynowa (250g) <sup>(1,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
łazanki z pieczarkami i kiełbaską (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

koktajl truskawkowo-bananowy<sup>(7)</sup>(200ml) wafel ryżowy, woda/herbata(200ml)

Łącznie: 1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasztet<sup>(1,9,10)</sup> (10g) ser żółty <sup>(7)</sup>(10g)  
szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa rosół (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
bitki w sosie (90g) (1,3,5)  
ziemniaki (150g)  
sałata z sosem (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, pasta warzywna (7) woda/herbata (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: 04.09**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 426kcal

zupa krupnik (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
ryż z jabłkiem i cynamonem (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: 1117kcal

#### 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