

## JADŁOSPIS 05.06-09.06.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane<sup>(1,2,4)</sup> z mlekiem<sup>(5)</sup> (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

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

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron z białym serem i truskawką (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 owocowa (200ml)

Łącznie: 1197kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

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

ketchup <sup>(9,10)</sup> herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

rosół z makaronem (250g) <sup>(1,3,9,10)</sup>

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

pulpet w sosie (80g) <sup>(1,3,7)</sup>

kasza gryczana (150g)

surówka koperkowa(50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

budyń, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane <sup>(1,)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g)pasztet <sup>(1,9,10)</sup> (15g)

serek topiony (15g)<sup>(1)</sup> ogórek kiszony, szczypiorek herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

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

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

spaghetti Carbonara (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, pasta z ciecierzycy(10g) rzodkiewka herbata (200ml)

Łącznie: 1169kcal

### Piątek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane<sup>(1,2,4)</sup> z mlekiem<sup>(5)</sup> (200g). herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa jarzynowa (250g) (1,7,9,10)

naleśniki z dżemem

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

pieczywo (30g) masło (5g) serek Almette (10g) pomidor, herbata(200ml)

Łącznie: 1143kc

### **Poniedziałek: 12.06**

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2,4) z mlekiem(5) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa krupnik(250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron ze szpinakiem i serem feta (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (15g) sałata

herbata owocowa (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