

JADŁOSPIS 12.06-16.06.23

Poniedziałek:

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

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%)
kotlety siekane z kurczaka (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, herbata (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 szczawiowa z jajkiem (250g) ^(1,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
spaghetti warzywne (220g) ^(1,3,7)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

koktajl owocowy ⁽⁷⁾ (200ml) wafel ryżowy, herbata z cytryną (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)
kotlet mielony (90g) (1,3,5)
ziemniaki (150g)
buraczki(50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, ser biały z rzodkiewką (7) herbata z cytryną, (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta jajeczna(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)
kotlety rybne (80g)
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty kiszonej (7) (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretką owocową, chrupki kukurydziane, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:19,06

śniadanie: 392kcal

plątki 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: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