

## JADŁOSPIS 29.01-02.02.24

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa krupnik (250g) (1,7,9,10)

naleśniki z dżemem (2szt) (1,3,7)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup> (5g) ser biały ze szczypiorkiem (10g)

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne (1) (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) parówka drobiowa<sup>(1,3)</sup> (40g) pomidor, ketchup (1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: zupa barszcz ukraiński (250g) (1,7)

gołąbki w sosie pomidorowym (90g)

ziemniaki (150g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

koktajl bananowy (200ml) (7) chrupki kukurydziane, herbata miętowa (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

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

ser żółty<sup>(7)</sup>(10g)ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa ogórkowa (250g) (1,7,9,10)

łazanki z pieczarkami i kiełbaską (220g) (1)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

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

Łącznie: 1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa jarzynowa (250g) (1,9,10)

kotlet schabowy (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka z czerwonej kapusty (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewka (7) herbata z cytryną(200ml)

Łącznie: 1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g)pasta rybna (4) (10g)  
Bieluch (7) pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa kapuśniak (250g) (9,10)

jajko sadzone (60g)

ziemniaki (150g)

marchewka z groszkiem (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

chałka (50g) masło (7g) miód, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:05.02.24**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa ryżowa (250g) (9,10)

makaron z warzywami i sosem pomidorowym (250g)

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