

Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
06.11.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/ chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), papryka (10g), omlet ⁴ (30g), herbata ziołowa 200ml	Mleko ² 100ml	Rosół z makaronem ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Kotlet drobiowy panierowany ^{1,4} 1szt. Surówka meksykańska 70g Lemoniada 200ml	Koktajl mleczno-owocowy ² 150ml	Energia 1086 kcal Węglowodany 49% Białka 17% Tłuszcze 34%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja
07.11.2023 Wtorek	Bułka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), Parówka ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), keczup (10g), ogórki kiszane (10g), dżem (5g), herbata rumiankowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Gulaszowa ³ 200ml	Ryż 100g Sos chiński z kurczakiem ^{1,2,3} 100g Lemoniada 200ml	Muffinka ^{1,2} 1szt.	Energia 1036 kcal Węglowodany 58% Białka 14% Tłuszcze 28%	7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
08.11.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/ chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), pomidor (10g), szynka (20g), herbata owocowa 200ml	Mleko z miodem ^{2,12} 100ml	Zupa gołąbkowa 200ml	Naleśniki z musem owocowym i serem ^{1,2} 2szt. Lemoniada 200ml	Kostki jabłka 50g Deski zbożowe ¹ 2szt.	Energia 969 kcal Węglowodany 56% Białka 14% Tłuszcze 30%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
09.11.2023 Czwartek	Bułka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), sałata (5g), masło ² (5g), paprykarz ^{3,5} (30g), ogórek (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Płatki cynamonowe ^{1,2} (40g) z mlekiem ² 100ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Kurczak pieczony 1szt. Sos pieczeniowy ^{1,2} 70g Kapusta czerwona gotowana 70g Lemoniada 200ml	Kisiel z owocami 150g	Energia 1093 kcal Węglowodany 56% Białka 16% Tłuszcze 28%	
10.11.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/Chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), dżem (5g), sałata (5g), rzodkiewka (10g), ser żółty ² (20g), herbata rumiankowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Ogórkowa ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Jajo sadzone ⁴ 1szt. Bukiet warzyw 70g Lemoniada 200ml	Ciastka zbożowe z żurawiną b/c ^{1,2} 50g	Energia 1010 kcal Węglowodany 56% Białka 13% Tłuszcze 31%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.



Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
13.11.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/Chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), dżem (5g), sałata (5g), szynka (20g), ogórek kiszony (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki czekoladowe ^{1,2,13} (40g) z mlekiem ² 100ml	Jarzynowa z fasolką szparagową ^{1,2,3} 200ml	Makaron ¹ 100g Sos boloński ^{1,3} 100g Lemoniada 200ml	Owoce sezonowe 50g Wafle ryżowe 2szt.	Energia 1081 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja
14.11.2023 Wtorek	Bułka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), twaróg ² (20g), pomidor (10g), dżem (5g), masło ² (5g), sałata (5g), herbata z cytryną 200ml	Mleko ² 100ml	Rosół z makaronem ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g De volaille smażony ^{1,4} 1szt. Sałata lodowa z dipem jogurtowym ² 70g Lemoniada 200ml	Legumina z kaszy manny ^{1,2} 150g	Energia 1023 kcal Węglowodany 53% Białka 16% Tłuszcze 31%	7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
15.11.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), jajo gotowane ⁴ 1szt, papryka (10g), herbata ziołowa 200ml	Mleko z miodem ^{2,12} 100ml	Zupa hiszpańska ^{1,2,3} 200ml	Kasza ¹ 100g Gulasz drobiowo-wieprzowy ^{1,2} 100g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Sok owocowy 100% 1szt.	Energia 1025 kcal Węglowodany 53% Białka 21% Tłuszcze 26%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
16.11.2023 Czwartek	Bułka pszenna ¹ (30g)/Chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), Sałata (5g), kabanos (20g), ogórek (10g), Dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Grochówka ³ 200ml	Kopytka ¹ 100g Sos truskawkowy 70g Lemoniada 200ml	Lubiś ^{1,2} 1szt.	Energia 1065 kcal Węglowodany 61% Białka 13% Tłuszcze 26%	
17.11.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), sałata (5g), masło ² (5g), ser topiony ² (30g), pomidor (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko ² 100ml	Pomidorowa z ryżem ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Paluszki rybne ^{1,5} 2szt. Surówka z kiszanej kapusty 70g Lemoniada 200ml	Banan 1szt.	Energia 976 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.



Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
20.11.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), szynka (20g), rzodkiewka (10g), herbata owocowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Kapuśniak ^{2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Kotlet mielony gotowany ¹ 1szt. Sos koperkowy ^{1,2,3} 70g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Galaretka z owocami 150g	Energia 1052 kcal Węglowodany 55% Białka 20% Tłuszcze 25%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby
21.11.2023 Wtorek	Bułka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), ser żółty ² (20g), papryka (10g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko z miodem ^{2,12} 100ml	Krem z białych warzyw ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Gyros drobiowy 70g Sos majonezowy ⁴ 20g Surówka szwedzka ² 70g Lemoniada 200ml	Muffinka ^{1,2} 1szt.	Energia 1076 kcal Węglowodany 59% Białka 16% Tłuszcze 25%	6 – soja 7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
22.11.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/Chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), dżem (5g), keczup (10g) parówka ¹ (20g), pomidor (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki kukurydziane (40g) z mlekiem ² 100ml	Gulaszowa ³ 200ml	Ryż 100g Sos meksykański z kurczakiem ^{1,2} 100g Lemoniada 200ml	Jabłko pieczone 1szt.	Energia 1075 kcal Węglowodany 60% Białka 16% Tłuszcze 24%	11 – łubin 12 – miod 13 – kakao
23.11.2023 Czwartek	Bułka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g) dżem (5g), sałata (5g), ogórek zielony (10g), jajecznicza ⁴ (20g), herbata z cytryną 200ml	Mleko ² 100ml	Rosół z makaronem ^{1,2,3} 200ml	Kluski śląskie ¹ 100g Szynka pieczona 1szt. Sos pieczeniowy ^{1,2} 70g Kapusta czerwona gotowana 70g Lemoniada 200ml	Budyń waniliowy z owocami ^{1,2} 150g	Energia 1091 kcal Węglowodany 54% Białka 13% Tłuszcze 33%	
24.11.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), sałata (5g), masło ² (5g), pasta z tuńczyka ⁵ (25g), pomidor (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Krupnik z kaszą ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Gzik ² 100g Lemoniada 200ml	Mus owocowy 100% 1szt.	Energia 1026 kcal Węglowodany 62% Białka 16% Tłuszcze 22%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.



Jadłospis



Data	Śniadanie	II Śniadanie	Zupa	II danie	Podwieczorek	Kaloryczność	Alergeny
27.11.2023 Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g), sałata (5g), dżem (5g), serek śmietankowy ² (20g), ogórek (10g), herbata rumiankowa 200ml	Mleko z miodem ^{2,12} 100ml	Krem z zielonego groszku ^{1,2,3} 200ml	Kasza ¹ 100g Strogonow ¹ 100g Buraczki 70g Lemoniada 200ml	Owoce sezonowe 50g Deski zbożowe ¹ 2szt.	Energia 1030 kcal Węglowodany 58% Białka 15% Tłuszcze 27%	1 – gluten 2 – mleko 3 – seler 4 – jaja 5 – ryby 6 – soja
28.11.2023 Wtorek	Butka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), szynka (20g), rzodkiewka (10g), masło (5g), sałata (5g), dżem (5g), herbata ziołowa 200ml	Kakao ^{2,13} 100ml	Rosół z makaronem ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Gołąbek bez zwijania ¹ 1szt. Sos pomidorowy 70g Kapusta biała gotowana 70g Lemoniada 200ml	Wafle ryżowe w czekoladzie ^{2,13} 2szt.	Energia 1075 kcal Węglowodany 52% Białka 16% Tłuszcze 32%	7 – skorupiaki 8 – orzechy 9 – gorczyca 10 – dwutlenek siarki i siarczany
29.11.2023 Środa	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/Chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło (5g), dżem (5g), jajo gotowane ⁴ 1szt., papryka (10g), herbata rumiankowa 200ml	Płatki cynamonowe ^{1,2} (40g) z mlekiem ² 100ml	Żurek ^{1,2,3} 200ml	Makaron ¹ 100g Sos a'la carbonara ^{1,2,4} 100g Lemoniada 200ml	Koktajl mleczno-owocowy ² 150ml	Energia 1090 kcal Węglowodany 59% Białka 17% Tłuszcze 24%	11 – łubin 12 – miód 13 – kakao
30.11.2023 Czwartek	Butka pszenna ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), masło ² (5g) dżem (5g), sałata (5g), pomidor (10g), szynka (20g), herbata z cytryną 200ml	Mleko z miodem ^{2,12} 100ml	Pomidorowa z ryżem ^{1,2,3} 200ml	Ziemniaki ² 100g Imperial smażony ^{1,4} 1szt. Surówka z marchewką 70g Lemoniada 200ml	Baton zbożowy ^{1,2} 1szt.	Energia 1092 kcal Węglowodany 59% Białka 17% Tłuszcze 25%	
01.12.2023 Piątek	Chleb pszenno-żytni ¹ (30g)/chleb Multi Ziarno ¹ (20g), sałata (5g), masło (5g), ser topiony plaster ² (20g), ogórek (10g), dżem (5g), herbata owocowa 200ml	Mleko ² 100ml	Jarzynowa z ziemniakami ^{1,2,3} 200ml	Pierogi z serem na słodko ^{1,2} 6szt. Lemoniada 200ml	Banan 1szt.	Energia 1019 kcal Węglowodany 70% Białka 13% Tłuszcze 17%	



W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.

