

JADŁOSPIS 30.10-03.11.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

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

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (30g) masło⁽⁷⁾ (5g) ser żółty⁽⁷⁾ (10g) sałata
herbata z sokiem (200ml)

Łącznie: 1197kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) ogórek,
ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa ryżowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
kotlet schabowy (90g)
ziemniaki (150g)
surówka wiosenna (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane ⁽¹⁾ na mleku ⁽⁷⁾ (50g) z kakao
pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g) serek ⁽⁷⁾ (10g) kielki, woda (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa: 1.11. Wszystkich Świętych

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) salami (10g) ^(1,9,10)
ser żółty⁽⁷⁾ (10g) pomidor, szczypiorek, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa kalafiorowa (250g) ^(9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
kotlet mielony (90g) ⁽⁷⁾
ziemniaki (150g)
surówka z kapusty pekińskiej (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

budyń (150g) chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) jajko gotowane ⁽⁴⁾ (20g)
serek Almette⁽⁷⁾ (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem(200g) ^(1,7,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
filet rybny(90g)^(1,3,4)
ziemniaki (150g)
surówka z marchewki i jabłka (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretką, wafel ryżowy, herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:06.11

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
naleśniki z dżemem (2szt)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (30g) masło⁽⁷⁾ (5g) ser żółty⁽⁷⁾ (10g) sałata
herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1125kcal

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