

## JADŁOSPIS 13.03-17.03.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) (7,8,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron(1) z sosem szpinakowym i serem feta(7)(220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (10g) sałata

herbata owocowa/woda (200ml)

Łącznie:1125kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) pomidor,

ketchup (1) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

rosół z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką (250g) (.9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

kotlet mielony (80g) (1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki owsiane (1) na mleku (7) z kakao (50g) pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g),

serek(7) (10g) ogórek, herbata z sokiem (200ml)

Łącznie:1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane (1,)(50g) masło(7) (7g) wędlina drobiowa(1,9,10) (10g)

ser żółty(7)(10g)rzodkiewka, kielki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa ziemniaczana (250g) (.9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

ryż z jabłkiem i cynamonem (220g) (7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy z serem ziarnistym (7) (15g)pomidor, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane(1,)(50g) masło(7) (7g) pasztet(1,9,10) (10g) serek (7) (10g)

szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem, kakao (7) (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa krupnik (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
kotlety siekane z kurczaka (90g) (1,3,5)  
ziemniaki (150g)  
surówka z kapusty pekińskiej (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

pieczywo<sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup>(5g) serek Bieluch<sup>(7)</sup> kiełki herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasta rybna<sup>(4)</sup>(20g)  
serek Almette<sup>(7)</sup> pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa brokułowa z ryżem (250g) (,9,10)  
(wywar warzywny, przyprawy)  
jajko sadzone (6)<sup>(3)</sup>  
ziemniaki (150g)  
marchewka z groszkiem(50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

budyń (150g) (1,7) chrupki kukurydziane, herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:20.03**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa kalafiorowa (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
makaron pełnoziarnisty (1) z białym serem (7) i truskawką (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (30g) masło<sup>(7)</sup> (5g) ser żółty<sup>(7)</sup> (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 - ORZECZY 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