

JADŁOSPIS 04.12-08.12.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa rosół (250g)

makaron z kielbaską i sosem pomidorowym (220g) (1,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

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

przekąska:

marchewka słupki

obiad:

krem warzywny z grzankami (250g) (1,7)

kotlet mielony (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

buraczki (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kisiel (150g), chrupki kukurydziane, herbata z miodem (200ml)

Łącznie

Środa:

śniadanie: 392kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina drobiowa(10g) ^(1,9,10) ser żółty⁽⁷⁾ (10g)ogórek zielony, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa neapolitańska (250g) (1,7)

ryż z jabłkiem i cynamonem (220g) (1)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

płatki jaglane na mleku (150g) (7) herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta z białej kielbaski ^(1,9,10) (10g) serek topiony ⁽⁷⁾ (10g) kielki, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa szpinakowa (250g) (1,7)

filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

ryż na mleku z mussem owocowym (150g)(7) herbata z miodem (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) pasta rybna ⁽⁴⁾(20g)
serek Almette⁽⁷⁾ pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: żurek z ziemniakami (250g) (1,7)

kotlety jajeczne (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

wafel ryżowy, pasta z sera żółtego (10g) ogórek zielony herbata z miodem

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:11.12

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad:

zupa pomidorowa (250g) (1,7)

zapiekanka makaronowa z warzywami i sosem (220g) (1,3,7)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie:1129kcal

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