

## JADŁOSPIS 08.01-12.01.24

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

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

makaron ze szpinakiem i serem feta (220g) (1,7)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (50g) masło (5g) ser żółty (10g) sałata

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

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

przekąska:

marchewka súpki

obiad: zupa pomidorowa (250g) (9,10)

pulpet w sosie (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza manna na mleku (1,7) (150g) herbata (200ml)

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina <sup>(1,9,10)</sup> (10g) ser żółty<sup>(7)</sup>(10g)ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: barszcz ukraiński (250g) (1,7,9,10)

naleśniki z dżemem (2szt) (1,3,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, pasta warzywna<sup>(1)</sup> herbata miętowa (200ml)

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup>(50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) salami (10g) serek <sup>(7)</sup> (10g) szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa kapuśniak (250g) (7,9)

kotlet drobiowy (90g) (1,3)

ziemniaki (150g)

surówka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

budyń (150g) (1,7) herbata z cytryną (200ml)

### Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g)jajko gotowane (10g)  
Bieluch (7) pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa szczawiowa (250g) (9,10)

filet rybny (90g) (1,3,4)

ziemniaki (150g)

surówka (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy, biszkopty, herbata owocowa,(200ml)

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