

JADŁOSPIS 11.12-15.12.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa pomidorowa (250g) (1,7,9)

makaron z owocami (1) (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

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

przekąska:

marchewka súpki

obiad: zupa rosól (250g) (1,9)

spaghetti Bolognese (220g) (1,9)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kisiel owocowy, chrupki kukurydziane, herbata (200ml)

Środa:

śniadanie: 373kcal

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

ser żółty⁽⁷⁾(10g)ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa pieczarkowa (250g) (1,7,9)

łazanki (220g) (1,9)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

płatki owsiane na mleku (150g) (1,7) herbata z cytryną (200ml)

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: zupa ogórkowa (250g) (1,7,9)

bigos (120g) (9)

ziemniaki (150g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

budyń (150g) (1,7) biszkopty, 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 krupnik (250g) (1,7,9)
ryba panierowana (90g) (1,3)
ziemniaki (150g)
surówka (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka owocowa (150g) 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