

## JADŁOSPIS 29.05.02.06.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2) z mlekiem(7) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (200g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

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

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata owocowa(200ml)

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) ogórek,

ketchup (9,10) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa lane ciasto(250g) (1,3,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

gulasz po węgiersku (90g) (1,7)

kasza jaglana (100g)

surówka koperkowa (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kisiel owocowy, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane (1,2)(50g) masło(7) (7g)pasztet (1,9,10) (10g)

serek almette (10g)(1) ogórek kiszony, szczypiorek herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa pomidorowa (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

naleśniki z serkiem waniliowym/dżemem (1,10)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, pasta z ciecierzycy(10g) rzodkiewka herbata (200ml)

Łącznie:1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane (1,2)(50g) masło(7) (7g) wędlina drobiowa (10g) (1,9,10) (15g)

ser żółty(1,2,5) (10g) pomidor, sałata , herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa botwinka (250g) (1,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna,,przyprawy)

kotlety siekane z kurczaka (80g)

ziemniaki (150g)

surówka wiosenna (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

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

Łącznie:1224kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane<sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) jajko gotowane (3)(30g)

serek Bieluch <sup>(7)</sup> (15g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem z grzankami (250g) <sup>(1,7,9,10)</sup>

(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)

filet rybny (90g)<sup>(3)</sup>

ziemniaki (150g) (1)

surówka z kapusty kiszonej (50g) <sup>(1,7)</sup>

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl bananowo-szpinakowy, chrupki kukurydziane, herbata(200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:05.06**

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane<sup>(1,2,4)</sup> z mlekiem<sup>(5)</sup> (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa pomidorowa (250g) <sup>(7,9,10)</sup>

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron (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 owocowa (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 - 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