

## JADŁOSPIS 09.10-13.10.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron pełnoziarnisty (1) ze szpinakiem i mozzarellą (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

### 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: 520kcal

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

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)

kotlet mielony (90g)

ziemniaki (150g)

surówka koperkowa (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

budyń, chrupki kukurydziane, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

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

serek ziarnisty (10g)ogórek, kiełki, herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa gołąbkowa(250g) (1,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

spaghetti serowe z kiełbaską (220g) (1,3,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

koktajl owocowy (7) (200ml) wafel ryżowy, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa szczawiowa (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
filet z kurczaka w panierce (90g) (1,3,5)  
ziemniaki (150g)  
buraczki(50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

ryż na mleku z kokosem (50g) pieczywo (30g)(1)masło (5g) (7)serek (7)  
ogórek zielony, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta rybna(4)(30g)  
serek Almette(7)pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa brokułowa (250g) (1,9,10)  
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)  
jajko sadzone (60g)  
ziemniaki (150g)  
surówka z kapusty kiszonej (7) (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka owocowa, chrupki kukurydziane, herbata owocowa,(200ml)

Łącznie:1143kcal

### **Poniedziałek:16.10**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa jarzynowa (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
makaron z warzywami i kielbaską i sosem śmietanowym (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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