

## JADŁOSPIS 22.05-26.05.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa brukselkowa (250g) <sup>(7,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
ryż z jabłkiem i cynamonem (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 z cytryną (200ml)

Łącznie: 1129kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) parówka drobiowa<sup>(1,3)</sup> (40g) ogórek,  
ketchup <sup>(1)</sup> herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa kapuśniak z młodej kapusty (250g) <sup>(7,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
bitki w sosie (90g)  
kasza bulgur (100g)  
sałata z sosem vinigret (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki jaglane <sup>(1)</sup> na mleku <sup>(7)</sup> (50g) z rodzynkami  
pieczywo <sup>(1)</sup> (30g) masło <sup>(7)</sup> (5g) serek <sup>(7)</sup> (10g) kielki, herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) wędlina <sup>(1,9,10)</sup> (10g)  
serek topiony (10g)<sup>(7)</sup> ogórek xielony, pomidor herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

barszcz czerwony (250g) <sup>(,9,10)</sup>  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
zapiekanka makaronowa z warzywami i kiełbaską (220g) <sup>(7)</sup>  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

wafel ryżowy, serek Bieluch z bananem <sup>(7)</sup> (15g) herbata/kakao (200ml)

Łącznie: 1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane <sup>(1)</sup> (50g) masło<sup>(7)</sup> (7g) pasta z wątróbki (10g) <sup>(1,9,10)</sup>  
ser żółty<sup>(7)</sup> (10g) ogórek kiszony, kiełki, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa kalarepowa (250g) (9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
pulpet w sosie (90g) (7)  
ryż (100g)  
surówka Colesław (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

jogurt naturalny z musli (5,7,8)(50g) pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g) serek (10g)  
rzodkiewka, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie: 1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta rybna (4) (20g)  
serek Almette(7) (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

Żurek z ziemniakami (200g) (1,7,9,10)  
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)  
kotlety jajeczne (80g)(1,3,4)  
ziemniaki (100g)  
surówka z marchewki i jabłka (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka z truskawkami, chrupki kukurydziane, herbata (200ml)

Łącznie: 1143kcal

### **Wtorek: 29.05**

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)  
spaghetti warzywne (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1125kcal

#### 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