

JADŁOSPIS 26.06-30.06.23

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa z fasolką szparagową (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
makaron ⁽¹⁾ z białym serem i owocami (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

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

Łącznie: 1197kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾ (50g) masło⁽⁷⁾ (7g) parówka drobiowa^(1,3) (40g) pomidor,
ketchup ⁽¹⁾ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa kalarepowa (250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)
gulasz (90g) ^(1,3)
kasza bulgur(100g)
ogórek konserwowy (50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾ z rodzynekami (50g) pieczywo ⁽¹⁾ (30g) masło ⁽⁷⁾ (5g)
serek ⁽⁷⁾ (10g) ogórek kiszony, woda z cytryną (200ml)

Łącznie: 1191kcal

Środa:

śniadanie: 392kcal

pieczywo mieszane ⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) wędlina drobiowa (10g) ^(1,9,10)
ser żółty⁽⁷⁾ (10g)ogórek zielony, kiełki, herbata miętowa(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa jarzynowa(250g) ^(7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
naleśniki z dżemem/serkiem waniliowym typu Danio (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

wafel ryżowy, pasta warzywna, pomidor, woda (200ml)

Łącznie: 1125kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane⁽¹⁾(50g) masło⁽⁷⁾ (7g) salami ^(1,9,10) (10g) serek ⁽⁷⁾ (10g)
szczypiorek, sałata, herbata z sokiem, (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa barszcz biały (250g) (7,9,10)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
spaghetti Bolognese (220g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

płatki jaglane na mleku (50g) pieczywo (30g) masło (5g) ser żółty (5g) sałata, woda

Łącznie: 1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) jajko gotowane (4)(20g)
serek Almette(7) pomidor, cebulka zielona, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem z grzankami(250g) (9,10)
(wywar warzywny, przyprawy)
filet rybny(80g) (4)
ziemniaki (150g)
marchewka z groszkiem(50g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl bananowo-szpinakowy (200ml) chrupki kukurydziane, woda z cytryną

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek:03.07

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa kalafiorowa (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

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