Jadłospis
11 - 15.09.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| Śniadanie  | Kakao (200ml), pieczywo mieszane (35g), masło (5g),pasta z makreli wędzonej (40g),papryka (50g),herbata czarna bez cukru (200ml).(1,4,7)Wartość kaloryczna: 335,8kcal | Zupa ryżowa na mleku (200ml),pieczywo mieszane (35g), masło (5g),kiełbasa żywiecka (25g), kalarepa (50g),herbata czarna z cytryną (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 315,5kcal | Płatki jaglane na mleku (200ml),pieczywo mieszane (35g), masło (5g),pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g),marchewka (50g),herbata z lipy (200ml). (1,3,7)Wartość kaloryczna: 394,6kcal | Mleko (200ml)pieczywo mieszane (35g), masło (5g),pasta z gotowanego kurczaka (30g),ogórek zielony (50g),herbata owocowa (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 283,7kcal | Płatki czekoladowe z mlekiem (200ml),pieczywo mieszane (35g),masło (5g),serek (20g),pomidor (30g),herbata czarna bez cukru (200ml). (1,7)Wartość kaloryczna: 356,8kcal |
| Obiad | Barszcz czerwony z zacierką (200g),kotlet schabowy (80g),ziemniaki (100g),surówka domowa (80g),sok jabłkowy (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 540,8kcal | Zupa kalafiorowa (200g),hamburger z mięsem mielonym i warzywami (210g),woda (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 524,9kcal | Rosół z makaronem (200g),paluszki rybne (70g),duszone ziemniaki (100g),surówka z selera (80g),woda (200ml).(1,3,4,7,9)Wartość kaloryczna: 358,4kcal | Kapuśniak z kiszonej kapusty (200g),pieczeń z karkówki w sosie własnym z kaszą gryczaną (160g),gotowana marchewka (80g),kompot (200ml). (1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 554,3kcal | Krem z pora z grzankami (210g),pyzy w sosie pieczarkowym (150g),modra kapusta (100g),woda (200ml). (1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 514,2kcal |
| Podwieczorek | Bułka mleczna (20g),masło (5g),dżem jagodowy (5g),gruszka (65g),kawa zbożowa z mlekiem (200ml),(1,7)Wartość kaloryczna: 16,5kcal | Budyń waniliowy (150g),jeżyny (50g),wafelek ryżowy (10g),woda (200ml). (1,7)Wartość kaloryczna: 211,5kcal | Ciasteczka owsiane (40g),jogurt owocowy (100g),śliwka (50g),woda (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 294,6kcal | Płatki granola z owocami i z jogurtem greckim (125g),maliny (50g),herbata czarna bez cukru (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 200kcal | Galaretka truskawkowa (150g),jogurt pitny (100g),banan (35g),herbata czarna bez cukru (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 201kcal |
| Alergeny | 1,3,4,7,9 | 1,3,7,9 | 1,3,4,7,9 | 1,3,7,9 | 1,3,7,9 |

Lista alergenów: 1- zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, orkisz), 2- skorupiaki i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5- orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne, 8- orzechy tj. migdały, orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, i produkty pochodne, 9- seler i produkty pochodne,10- nasiona sezamu i produkty pochodne, 11- łubin i produkty pochodne, 12- mięczaki i produkty pochodne.