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.