

JADŁOSPIS

Od 20.02.2023 do 24.02.2023r



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Chleb rodzinny, chleb kołodziej z ziarnami  z masłem.**  **Szynka wiejska, sałata, pomidorki koktajlowe, szczypiorek.**  **Kakao,, herbata z miodem i cytryną.**  **Dodatek. witaminowy: porcja gruszki** | **Zupa ogórkowa z ryżem.**  **Kluski leniwe polane masełkiem.**  **Kompot (mieszanka kompotowa).** | **Banan** | **Śniadanie: 345kcal**  **Dod. wit.    20kcal**  **Obiad:       486kcal**  **Podwiecz. 160kcal**  **Razem:   1011kcal** |
| **alergeny** | **mleko, gluten, kakao, soja, orzechy** | **gluten, seler, mleko, jaja** |  |  |
| **Wtorek** | **Chleb rodzinny, chleb kołodziej z ziarnami  z masłem.**  **Jajecznica, szczypiorek.**  **Kawa z mlekiem, herbata owocowa.**  **Dodatek. witaminowy: porcja banana** | **Zupa kalafiorowa z zacierką.**  **Ziemniaki, kotlet mielony, buraki.**  **Kompot z wiśni.** | **Mleczna kanapka** | **Śniadanie: 339kcal**  **Dod. wit.    40kcal**  **Obiad:       629kcal**  **Podwiecz. 120kcal**  **Razem:   1128kcal** |
| **alergeny** | **mleko, gluten, jaja** | **gluten, seler, mleko, jaja** | **mleko, gluten, jaja, kakao** |  |
| **Środa** | **Bułka kajzerka z masłem.**  **Serek waniliowy.**  **Kakao, herbata z miodem i cytryną.**  **Dodatek. witaminowy: porcja jabłka** | **Zupa koperkowa z ziemniakami.**  **Makaron penne, filet z kurczaka w kremowym sosie śmietanowo - szpinakowym.**  **Kompot ze śliwek.** | **Chrupki kukurydziane** | **Śniadanie: 397kcal**  **Dod. wit.    16kcal**  **Obiad:       592kcal**  **Podwiecz. 90kcal**  **Razem:   1095kcal** |
| **alergeny** | **mleko, gluten, kakao, soja, orzechy** | **gluten, seler, mleko, jaja** |  |  |
| **Czwartek** | **Rogalik z masłem. Dżem owocowy niskosłodzony.**  **Płatki owsiane na mleku.**  **Herbata owocowa.**  **Dodatek. witaminowy: :porcja marchewki** | **Zupa pomidorowa z ryżem.**  **Ziemniaki, ryba smażona w panierce, surówka z marchwi i jabłek.**  **Kompot (mieszanka kompotowa).** | **Mandarynka** | **Śniadanie: 362kcal**  **Dod. wit.    5kcal**  **Obiad:       584kcal**  **Podwiecz. 30kcal**  **Razem:   981kcal** |
| **alergeny** | **mleko, gluten** | **gluten, seler, mleko, jaja, ryba** |  |  |
| **Piątek** | **Chleb rodzinny, chleb kołodziej z ziarnami  z masłem.**  **Pieczony filet z indyka, ogórek kiszony, papryka czerwona.**  **Kakao,, herbata z miodem i cytryną.**  **Dodatek. witaminowy: herbata owocowa** | **Zupa fasolowa z ziemniakami.**  **Ryż biały z prażonymi jabłkami.**  **Kompot z wiśni.** | **Snacki popcornowe** | **Śniadanie: 345kcal**  **Dod. wit.    70kcal**  **Obiad:       581kcal**  **Podwiecz. 152kcal**  **Razem:   1148kcal** |
| **alergeny** | **mleko, gluten, kakao, soja, orzechy** | **gluten, seler, mleko** | **mleko, gluten** |  |

**Charakterystyka potraw dostępna u intendenta**

u