

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