

JADŁOSPIS 11.04-14.04.23

Wtorek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa jarzynowa(250g) _(7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

zapiekanka makaronowa z warzywami i sosem beszamelowym (220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane ₍₁₎ (30g) masło₍₇₎ (5g) ser żółty₍₇₎ (15g) sałata

herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1125kcal

Środa:

śniadanie: 359kcal

pieczywo mieszane ₍₁₎ (50g) masło₍₇₎ (7g) parówka drobiowa_(1,3) (40g) ogórek,

ketchup ₍₁₎ herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa brukselkowa (250g) _(7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana)

pulpety w sosie koperkowym (90g) _(1,3)

kasza gryczana(100g)

surówka wiosenna (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza manna na mleku ₍₇₎ (50g) pieczywo ₍₁₎ (30g) masło ₍₇₎ (5g) serek ₍₇₎ (10g)

kiełki,herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1191kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

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: 463kcal

zupa pomidorowa z makaronem(250g) _(9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, śmietana 12%, przyprawy)

potrawka z kurczaka i warzyw (90g) ₍₇₎

ryż (100g)

brokuł gotowany (50g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, pasta z białej fasoli (10g) rzodkiewka, herbata miętowa(200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane₍₁₎ (50g) masło₍₇₎ (7g) pasta rybna₍₃₎ (20g)

serek Almette₍₇₎ (10g) ogórek zielony herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa krem z grzankami lub groszkiem ptysiowym (250g) (1,7,9,10)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)

naleśniki z dżemem (1,3,7)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy (200ml) chrupki kukurydziane, herbata (200ml)

Łącznie: 1143kcal

Poniedziałek: 17.04

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2) z mlekiem(7) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa ogórkowa (250g) (7,9,10)

(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)

makaron (1) z sosem szpinakowym i serem feta (7)(220g)

kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (15g) sałata

herbata owocowa (200ml)

Łącznie: 1125kcal

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