

## JADŁOSPIS 23.10-27.10.23

### Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa pomidorowa (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
ryż z jabłkiem (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane (1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (10g) sałata  
herbata owocowa(200ml)

Łącznie:1125kcal

### Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne (1) (50g) masło(7) (7g) parówka drobiowa(1,3) (40g) pomidor,  
ketchup (1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną (200ml)

przekąska:

marchewka słupki

obiad: 520kcal

zupa ziemniaczana z porem (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)  
spaghetti Bolognese (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

kasza manna na mleku (1,7) (50g) z dodatkiem soku malinowego  
pieczywo (1) (30g) masło (7) (5g), serek(7) (10g) rzodkiewka,  
herbata z miodem(200ml)

Łącznie:1191kcal

### Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane (1)(50g) masło(7) (7g) wędlina drobiowa (1,9,10) (10g)  
ser żółty(7)(10g)ogórek, kiełki, herbata z sokiem(200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa żurek (250g) (1,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
naleśniki z serkiem waniliowym (2szt) (1,3,7)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

kisiel owocowy, chrupki kukurydziane. Herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1169kcal

### Czwartek:

śniadanie: 326kcal

pieczywo mieszane(1,2)(50g) masło(7) (7g) pasta z wątróbki(1,9,10) (10g)  
serek (7) (10g) szczypiorek, ogórek kiszony, herbata z sokiem (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa jarzynowa (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
roladka drobiowa ze szpinakiem (90g) (1,3,5)  
ziemniaki (150g)  
surówka z kiszzonego ogórka (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy, twarożek z rzodkiewką (7) herbata miętowa (200ml)

Łącznie: 1002kcal

### **Piątek:**

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1) (50g) masło(7) (7g) pasta rybna (4)(30g)  
serek Almette(7) pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa rosół (250g) (1,9,10)  
jajko sadzone (4) (90g)  
ziemniaki (150g)  
surówka z białej kapusty (50g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

koktajl owocowy (200ml) (7) biszkopty herbata z cytryną(200ml)

Łącznie: 1143kcal

### **Poniedziałek: 30.10**

śniadanie: 392kcal

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

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa z fasolką szparagową (250g) (7,9,10)  
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)  
makaron (1) z białym serem i owocami (220g)  
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane(1) (30g) masło(7) (5g) ser żółty(7) (10g) sałata  
herbata z sokiem (200ml)

Łącznie: 1197kcal

#### 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