

™Jadłospis od 13.09.2021 do 24.09.2021

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
13.09.2021 poniedziałek	Kawa inka/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, gluten, chleb razowy i pszenny, jajko, ogórek	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, Kiełbasa pieczona, Ziemniaki, surówka colesław, herbata	porcje rosółowe, włoszczyzna, ziemniaki, śmietana, chleb razowy i pszenny, buraki, kiełbasa wieprzowa, kapusta biała, rzodkiewka, majonez, herbata	Mleko/herbata Placek drożdżowy z rodzynkami	mleko, herbata, mąka, cukier, jajka, rodzynki
Wartość kaloryczna		270 kcal		900 kcal		300kcal
14.09..2021 wtorek	Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/ pszenny wędlna wieprzowa, masło śmietankowe, papryka	mleko, inka, herbata, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny wędlna wieprzowa, papryka	Zupa kalafiorowa, chleb pszenny/razowy, kasza jęczmienna, schab w sosie własnym, korniszon, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, chleb razowy/pszenny, ziemniaki, gluten, kasza jęczmienna, schab, korniszon, herbata	Mleko/herbata naleśnik z dżemem, owoc	mleko, herbata, mąka, cukier, jajka, dżem owocowy, owoc
Wartość kaloryczna		300kcal		820kcal		300kcal
15.09.2021 środa	Kawa inka/herbata zielona, Kanapka: chleb razowy/chleb pszenny z masłem, pasztet, bukiet warzyw	mleko, inka, chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, pasztet wieprzowy, ogórek, papryka	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, serniczki, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny, jajka, kiełbasa, ziemniaki, twaróg tłusty, mąka,	Mleko/herbata budyń waniliowy, wafle ryżowe, owoc	mleko, herbata, budyń, cukier, ryż olej, owoc
Wartość kaloryczna		250 kcal		880 kcal		200 kcal
16.09..2021 czwartek	kakao / herbata zielona, Kanapka: chleb razowy/pszenny, ser żółty, bukiet warzyw	mleko, kakao, herbata zielona, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, ser żółty, pomidor, ogórek	Zupa barszcz ruski, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony, kasza gryczana, surówka z buraków, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten, ziemniaki, ryż, kapusta, koncentrat pomidorowy, kasza gryczana, buraki, herbata	Mleko/herbata kisiel z ciastkami owsianymi, słupki z marchewki	Mleko, herbata, kisiel, mąka, gluten, jajka, cukier, żurawina, marchewka

Wartość kaloryczna		310 kcal		800kcal		220kcal
17.09.2021 piątek	Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa Kanapka: chleb razowy/ pszenny ,wędlina, masło śmietankowe, ogórek	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe chleb razowy/ pszenny, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa grochówka z boczkiem i kiełbasą, chleb razowy/pszenny, porcja ryby, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten, groch, kiełbasa, boczek wędzony, filet z miruny, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata, cytryna	Mleko/herbata, płatki corn fleks, owoc	Mleko, herbata, Mąka, kukurydziana, jajka winogron
Wartość kaloryczna		300 kcal		850 kcal		150kcal
20.09.2021 poniedziałek	Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/pszenny, wędlina, masło śmietankowe, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/pszenny, wędlina ogórek, pomidor	Zupa koperkowa z lanymi kluskami, chleb razowy/pszenny, bigos, ziemniaki, woda z sokiem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten, koper, mąka, jajka, kapusta, karkówka, ziemniaki, syrop owocowy	Mleko/herbata Placki własnego wypieku z jabłkami	Mleko/herbata mąka, jajka, cukier, jabłko,
		330 kcal		890kcal		300kcal
21.09.2021 wtorek	Zupa mleczna/herbata bułka z dżemem i masłem	mleko, herbata, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka, jajka, cukier, dżem	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny kotlet drobiowy z serem, ryż, kapusta pekińska herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten, ziemniaki, filet z kurczaka, ryż, marchewka, jabłko, miód, herbata	Mleko/herbata, serek owocowy, flipsy	Mleko/herbata Mąka kukurydziana, jajka, cukier, serek owocowy
		290 kcal		790 kcal		290 kcal
22.09.2021 środa	Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina, masło śmietankowe, ogórek	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe chleb razowy/pszenny, wędlina wieprzowa ogórek	Zupa gulaszowa, chleb razowy/pszenny makaron z truskawkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, szynka wieprzowa, papryka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, chleb razowy i pszenny, makaron, truskawki cytryna	Mleko/herbata Kasza manna z sokiem owocowym, herbatniki,	Mleko/herbata Kasza manna, syrop owocowy, mąka, jajka, cukier

		310 kcal		850 kcal		250 kcal
23.09.2021 czwartek	kakao z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/ pszenny, twarożek, masło śmietankowe, szczypiorek	mleko, kakao, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny, twarożek, szczypiorek	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny eskalopki z kurczaka, kasza bulgur, marchewka tuszonka, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten, ziemniaki, ocet, filet z kurczaka, kasza bulgur, marchewka , masło herbata	Mleko/herbata wafle tortowe z dżemem owocowym	Mleko, herbata mąka, jajka, cukier Dżem owocowy
		280 kcal				260 kcal
24.09.2021 piątek	Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/pszenny, wędlna, masło śmietankowe, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe chleb razowy/ pszenny, wędlna ogórek, pomidor	Zupa pomidorowa z kuleczkami, chleb razowy/pszenny kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszzonego ogórka, woda z sokiem i cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, makaron, gluten, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, filet z miruny, jajka, ogórek kiszony, cebula, syrop, cytryna	Mleko/herbata jogurt owocowy, chrupki kukurydziane	Mleko/herbata jogurt owocowy, mąka kukurydziana, jajka,
		290 kcal		890 kcal		340 kcal