Jadłospis od 11.10.2021 do 22.10.2021

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
11.10.2021 poniedziałek	Kawa inka/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa bukiet warzyw	mleko, kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, masło śmietankowe gluten, chleb razowy/pszenny, wędlina, pomidor, ogórek	Zupa pomidorowa z ryżem, chleb razowy/pszenny, Kiełbasa pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty białej, herbata	porcje rosołowe, włoszczyzna, ziemniaki, śmietana, chleb razowy i pszenny, ryż, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, kapusta biała, marchew, herbata	Mleko/herbata Kisiel owocowy, Ciastka korzenne	mleko, herbata, mąka, cukier, jajka, gluten,
Wartość kaloryczna		330 kcal		790 kcal		350kcal
12.10.2021 wtorek	Kawa inka z mlekiem /herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy /pszenny, ser żółty, ogórek, pomidor	Mmleko ,inka, herbata, masło śmietankowe, chleb razowy /pszenny ser żółty, ogórek, pomidor	Zupa biały barszcz, chleb pszenny/razowy, Kotlet mielony, kasza gryczana, surówka z buraczków, woda z sokiem	porcje rosołowe, śmietana, włoszczyzna, ziemniaki, chleb razowy/pszenny, mięso mielone z łopatki, jajka, kasza gryczana, buraki gotowane, syrop	Mleko/herbata Naleśnik z nutellą, owoc	mleko, herbata, mąka, cukier, jajka, gluten, owoc
Wartość kaloryczna		360kcal		780kcal		300kcal
13.10.2021 środa	Kawa inka/herbata zielona, Kanapka: Chleb razowy/chleb pszenny z masłem, wędlina, ogórek	mleko, inka, chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, wędlina, ogórek	Zupa gołąbkowa, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i serem, herbata	porcje rosołowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny, kapusta biała, koncentrat pomidorowy , ryż, schab, makaron, twaróg truskawki, śmietana, herb	Mleko/herbata, galaretka, wafle ryżowe, banan	mleko, herbata, galaretka ryż preparowany banan
Wartość kaloryczna		360 kcal		700 kcal		250 kcal
14.10.2021 Czwartek przedszkole	kakao / herbata zielona, Kanapka: chleb razowy/pszenny, twarożek, rzodkiewka	mleko, kakao, herbata zielona, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, twaróg, rzodkiewka	Zupa rosół z makaronem, chleb razowy/pszenny placki z parówką, mizeria, herbata owocowa	porcje rosołowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, makaron, parówka, mąka, jajka, ogórek	Mleko/herbata Ciasto własny wypieku z owocami	mleko, herbata, mąka, gluten jajka, cukier ,owoc

Wartość kaloryczna		310 kcal		850kcal		300kcal
15.10.2021 piątek	**Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/pszenny, pasztet wieprzowy, masło śmietankowe, papryka**	**mleko,** kawa inka, herbata owocowa, cukier trzcinowy, **masło śmietankowe,** chleb razowy/ pszenny, pasztet wieprzowy, papryka	**Zupa neopolitańska, chleb razowy/pszenny, gałka rybna, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy, woda z cytryną**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, makaron, **gluten,** kasza jęczmienna, ziemniaki, filet z miruny, **jajka,** ogórek konserwowy, cytryna	**Mleko/herbata Kasza manna z sokiem, herbatnik winogron**	**mleko,** herbata, kasza manna, sok owocowy, mąka, **jajka,** cukier, **gluten,** winogron
Wartość kaloryczna		300 kcal		790 kcal		150kcal
18.10.2021 poniedziałek	**Zupa mleczna z makaronem, herbata, chałka z masłem i dżemem**	**mleko,** makaron, bułka chałka, mąka, **jajka, gluten,** dżem owocowy	**Zupa kapuśniak zabielany ze słodkiej kapusty, chleb razowy /pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta pekińska z jabłkiem i kukurydzą, woda z cytryną**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, chleb razowy/pszenny, **gluten,** kapusta biała, koncentrat pomidorowy, schab, jajka, ziemniaki, kapusta pekińska, jabłka, kukurydza, cytryna	**Mleko/herbata, płatki kukurydziane, owoc**	**mleko/**herbata mąka kukurydziana, **jajka,** cukier, owoc
		350 kcal		750kcal		280kcal
19.10.2021 wtorek	**Kawa inka z mlekiem/ herbata owocowa, Kanapka: chleb razowy/pszenny, jajko, ogórek masło śmietankowe**	**mleko,** herbata, cukier trzcinowy, **jajka, masło śmietankowe,** pomidor, papryka	**Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, gulasz z piersi kurczaka w sosie porowym, kasza bulgur, ogórek małosolny, woda z sokiem**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, **gluten,** buraki czerwone, filet z kurczaka, por, kasza bulgur, ogórek gruntowy, syrop	**Mleko/herbata kołacz z serem, słupki z marchewki**	**mleko/**herbata mąka, **jajka,** cukier, twaróg, marchewka
		340 kcal		640 kcal		340 kcal
20.10.2021 środa	**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, papryka	**Zupa fasolowa z pęczkiem i kiełbasą, serniczki herbata zielona**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, fasola, pęczak, kiełbasa podwawelska, **twaróg, jajka,** mąka, cukier, herbata zielona	**Mleko/herbata Wafle tortowe z dżemem truskawkowym,**	**mleko/**herbata mąka, **jajka,** cukier, dżem owocowy
		350 kcal		800 kcal		250 kcal

21.10.2021 czwartek	**Kawa inka z mlekiem/herbata Kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe twarożek na słodko, bukiet warzyw**	**mleko,** kakao, herbata owocowa, cukier trzcinowy, **masło śmietankowe,** chleb razowy/pszenny, twarożek, **śmietana**	**Zupa kalafiorowa, chleb razowy/pszenny spaghetti, herbata z cytryną**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, kalafior, chleb razowy i pszenny, **gluten,** makaron, mięso mielone z łopatki, sos boloński, herbata, cytryna	**Mleko/herbata, placki z jabłkami własnego wypieku**	**mleko**, herbata mąka, **jajka,** cukier, owoc
		280 kcal		810 kcal		350 kcal
22.10.2021 piątek	**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 pomidor, ogórek	**Zupa koperkowa z lanymi kluskami, chleb razowy/pszenny ryba po grecku, ziemniaki, woda z cytryną i sokiem**	porcje rosołowe, **śmietana,** włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, **gluten,** ziemniaki, koperek, mąka, jajka, filet z miruny, cebula, marchewka, koncentrat pomidorowy, cytryna, syrop	**Mleko/herbata serek homogenizowany owocowy, wafle kukurydziane**	**mleko/herbata serek homogenizowany,** mąka kukurydziana, **gluten**
		300 kcal		620 kcal		340 kcal