

Jadłospis od 06.12.2021 do 17.12.2021

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
06.12.2021 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, pasztet, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe gluten, chleb razowy i pszenny - gluten, pasztet, pomidor, ogórek	Zupa ogórkowa z ryżem, chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza bulgur, kapusta z chrzanem, herbata	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy, pszenny- gluten, ogórki kiszane, ryż, schab, kasza bulgur, kapusta, marchewka, chrzan herbata	Mleko, płatki chocapic, jabłko	mleko, mąka- gluten, jajka, kakao, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		850 kcal		300kcal
07.12.2021 wtorek	Zupa mleczna z makaronem, bułka chałka, słupki z marchewki	mleko, makaron- gluten, mąka pszenna -gluten, cukier, jajka, marchewka	Zupa kalafiorowa, chleb pszenny/razowy, filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, marchewka z jabłkiem i porem, herbata owocowa z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten , kalafior, filet z kurczaka, jajka, ziemniaki, marchewka, jabłko, por, herbata, cytryna	Mleko, naleśniki z dżemem, mandarynki	mleko, mąka, cukier, jajka, dżem owocowy, mandarynki
Wartość kaloryczna		360kcal		860kcal		350kcal
08.12.2021 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina, papryka	mleko, inka, chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, wędlina, papryka, pomidor	Zupa gołąbkowa, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i śmietaną, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, mięso mielone z łopatki, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, ryż, makaron, truskawki, cytryna	Mleko, wafle ryżowe, kisiel, słupki z marchewki	mleko, kisiel, ryż, marchewka
Wartość kaloryczna		360 kcal		860kcal		200 kcal
09.12.2021 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/chleb pszenny z masłem, twarożek z ananasem	mleko, kakao, cukier trzcinowy, mąka -gluten, twarożek, ananas,	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, pieczone podudzia z kurczaka, ryż, marchewka duszona, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, makaron, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, owoce mrożone	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka - gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość		310 kcal		850kcal		300kcal

kaloryczna						
10.12.2021 piątek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina wieprzowa, masło śmietankowe, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa grochowa z kiełbasą, chleb razowy/pszenny, porcja ryby panierowana, ziemniaki, rzepa z ogórkiem i szczypiorem herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, groch, kiełbasa podwawelska, jajka, filet z miruny, ziemniaki, rzepa, ogórek, szczypior, herbata	Mleko, bułeczka z serem, jabłko	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, twaróg, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		820 kcal		320kcal
13.12.2021 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, polędwica wieprzowa, bukiet warzyw	mleko, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, polędwica wieprzowa, ogórek, papryka	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, gałka mięsna, kasza gryczana, korniszon, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, buraki, mięso mielone z łopatki, kasza gryczana, korniszon, herbata	Kasza manna z dżemem, flipy, mandarynka	mleko, kasza manna, dżem, mąka kukurydziana, mandarynka
Wartość kaloryczna		350 kcal		920kcal		280kcal
14.12..2021 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, jajko, masło śmietankowe, ogórek pomidor	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka -gluten, jajko, ogórek ,pomidor	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, kapusta pekińska z jabłkiem i kukurydzą, herbata zielona	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, kapusta kiszona, schab wieprzowy, jajka, ziemniaki, kapusta pekińska, jabłka, kukurydza konserwowa, herbata zielona	Mleko, galaretka z owocami, słomka ptysiowa	mleko, galaretka, truskawki, jajka, mąka- gluten, cukier
Wartość kaloryczna		340 kcal		750 kcal		300kcal
15.12.2021 środa	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina, masło śmietankowe, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny, wędlina, ogórek, papryka	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, racuchy z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, kiełbasa biała surowa, jajka, mąka pszenna - gluten, mleko, ziemniaki, drożdże, jabłka, cytryna	Pudding waniliowy, ciastka domowe, winogron	mleko, mąka - gluten, cukier, jajka, winogron
Wartość kaloryczna		360 kcal		900 kcal		300 kcal

16.12.2021 czwartek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny, twarożek z rzodkiewką	mleko, cukier trzciniowy, masło śmietankowe, mąka- gluten, twarożek, rzodkiewka	Zupa brokułowa, chleb razowy/pszenny gulasz wieprzowo- warzywny, kasza bulgur, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, ziemniaki, chleb razowy i pszenny - gluten, brokuły, szynka wieprzowa, pieczarki, papryka, ogórek, kasza bulgur, herbata	Mleko, ciasto własnego wypieku, mandarynki	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, mandarynki
Wartość kaloryczna		290 kcal		810 kcal		350 kcal
17.12.2021 piątek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina, masło śmietankowe, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, cukier trzciniowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny - gluten, wędlina papryka, ogórek	Zupa brokułowa, chleb razowy/pszenny, ryba w sosie koperkowym kasza jęczmienna, surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i pora herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, brokuły, ziemniaki, kasza chleb razowy i pszenny, gluten, filet z miruny, kasza jęczmienna, koperek, ogórek kiszony, marchewka, por, herbata owocowa	Jogurt owocowy, herbatniki, słupki z marchewki	mleko, śmietanka, owoce, mąka – gluten, jajka, marchewka
Wartość kaloryczna		350kcal		800 kcal		300 kcal