

## Jadłospis od 10.01.2022 do 21.01.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
10.01.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe gluten, chleb razowy i pszenny, wędlina, pomidor, ogórek	Zupa pomidorowa z ryżem ,chleb razowy /pszenny, kiełbasa pieczona, ziemniaki, korniszon, herbata	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy, pszenny - gluten, ryż, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, ogórek konserwowy herbata	Budyń, rurka pusta, mandarynka	mleko, budyń, mąka pszenna - gluten, cukier, jajka, mandarynka
Wartość kaloryczna		300 kcal		850 kcal		300kcal
11.01.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten jajka, papryka, ogórek	Zupa szczawiowa, chleb pszenny/razowy, kotlet drobiowy z serem, ryż, marchewka z porem i jabłkiem, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, szczaw konserwowy, chleb razowy/pszenny- gluten, filet z kurczaka, ser żółty, ryż, marchewka, por, jabłko, majonez, herbata	Mleko, chałka z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka pszenna- gluten, jajka, cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		360kcal		860kcal		350kcal
12.01.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten, wędlina wieprzowa, papryka, ogórek	Zupa gulaszowa, chleb razowy,/pszenny, makaron z truskawkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny- gluten, szynka wieprzowa, papryka, makaron, truskawki mrożone, cytryna	Mleko, mlekołaki, jabłko	mleko, mąka pszenna- gluten, jajka, cukier, kakao, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		860kcal		200 kcal
13.01.2022 Czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/chleb pszenny z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką	mleko, kakao, cukier trzcinowy, chleb razowy/ pszenny -gluten, twaróg, rzodkiewka, szczypior,	Zupa neopolitańska, chleb razowy/pszenny, sztuka mięsa w sosie, kasza jęczmienna, surówka szwedzka, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, makaron, serek topiony, szczypior, schab wieprzowy, kasza	Mleko, placki z jabłkami własnego wypieku	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, jabłko

				jęczmienna, ogórek kiszony, herbata owocowa		
<b>Wartość kaloryczna</b>		310 kcal		850kcal		300kcal
<b>14.01.20222</b> <b>Piątek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny ,wędlina , bukiet warzyw	mleko, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, wędlina, ogórek, papryka	Zupa fasola z pęczakiem, chleb pszenny/razowy, kotlet rybny, ziemniaki, kapusta kiszona, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny-gluten, fasola, pęczak, filet z miruny, ziemniaki, kapusta kiszona, cytryna	Serek waniliowy, ciastka, słupki z marchewki	mleko, cukier, mąka pszenna - gluten, jajka, marchewka
<b>Wartość kaloryczna</b>		300 kcal		820 kcal		320kcal
<b>17.01.2022</b> <b>Poniedziałek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny ,polędwica wieprzowa , bukiet warzyw	mleko, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, polędwica wieprzowa, ogórek, papryka	Zupa barszcz ukraiński, chleb razowy/pszenny, spaghetti, mandarynka, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, buraki , fasola, kapusta, ziemniaki, makaron, mięso mielone z łopatki, sos boloński, mandarynka, herbata	Mleko, naleśniki z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		920kcal		280kcal
<b>18.01.2022</b> <b>Wtorek</b>	Zupa mleczna z makaronem Bułeczka cukrowa, Słupki z marchewki	mleko, makaron, cukier trzcinowy, mąka pszenna - gluten, jajka, cukier, marchewka,	Zupa pieczarkowa z makaronem, chleb razowy/pszenny kartacze z mięsem, buraczki, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, gluten , pieczarki, makaron, ziemniaki, mięso mielone z łopatki, buraki, herbata	Mleko, galaretka z truskawkami, biszkopty	mleko, galaretka, truskawki, mąka-gluten, jajka, cukier
<b>Wartość kaloryczna</b>		340 kcal		750 kcal		300kcal
<b>19.01.2022</b> <b>Środa</b>	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny , wędlina, masło śmietankowe, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina, papryka	Zupa grochowa z kiełbasą, chleb razowy/pszenny naleśnik z serem, jabłko, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, kiełbasa podwawelska, groch, ziemniaki, , mąka, jajka, twaróg, jabłko, cytryna	Mleko, kisiel, ciastka owsiane mandarynka	mleko, kisiel, mąka-gluten, jajka, cukier, mandarynka

<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		900 kcal		300 kcal
<b>20.01.2022</b> <b>Czwartek</b>	<b>Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny , ser żółty masło śmietankowe, papryka</b>	<b>mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, ser żółty, papryka</b>	<b>Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, kurczak pieczony, ryż, marchewka duszona, kompot owocowy</b>	<b>porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, makaron, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, owoce mrożone</b>	<b>Mleko, ciasto z owocami własnego wypieku z jabłkami</b>	<b>Mleko, mąka - gluten, jajka, cukier, jabłka</b>
<b>Wartość kaloryczna</b>		290 kcal		810 kcal		350 kcal
<b>21.01.2022</b> <b>Piątek</b>	<b>Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, wędlina, ogórek</b>	<b>mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten, wędlina, ogórek</b>	<b>Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, porcja ryby panierowana, Ziemniaki, rzepa, herbata</b>	<b>porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, kasza jęczmienna, filet z miruny, jajka, rzepa, herbata</b>	<b>Deser bananowy, herbatniki zbożowe</b>	<b>jogurt naturalny, banany, mąka-gluten, jajka, cukier</b>
<b>Wartość kaloryczna</b>		350kcal		800 kcal		300 kcal