

Jadłospis od 21.02.2022 do 04.03.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
21.02.2022 poniedziałek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, ser żółty, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy i pszenny -gluten, ser żółty, pomidor	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza bulgur, ogórek kiszony, woda z cytryną	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy/pszenny - gluten, mąka, schab, kasza bulgur, ogórek kiszony, cytryna	Mleko, kisiel z ciastkami domowymi gruszka	mleko, kisiel, mąka, jajka, cukier, gruszka
Wartość kaloryczna		320 kcal		940 kcal		300kcal
22.02.2022 wtorek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina, papryka	Zupa rosół, chleb pszenny/razowy, kurczak pieczony, ryż, marchewka duszona, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny – gluten, ryż, podudzia z kurczaka, marchewka, herbata	Mleko, placki z jabłkami własny wypiek	mleko, mąka - gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		360kcal		860kcal		360kcal
23.02.2022 środa	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, jajko, rzodkiewka szczypior	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, gołąbki, ziemniaki, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny- gluten, ogórek, kapusta, mięso mielone z łopatki, ziemniaki, jabłko koncentrat pomidorowy, owoce mrożone	Mleko, kasza manna z dżemem, słupki z marchewki	mleko, kasza manna, dżem owocowy, marchewka
Wartość kaloryczna		360 kcal		960 kcal		200 kcal
24. 02.2022 Czwartek	Kakao, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina wieprzowa, papryka	mleko, kakao, cukier trzcinowy, chleb razowy /pszenny -gluten, wędlina wieprzowa, papryka	Zupa pomidorowa, chleb razowy/pszenny, naleśnik z musem truskawkowym, herbata czarna z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny - gluten, ryż, mąka pszenna- gluten, jajka, cukier, twaróg, truskawki, herbata, cytryna	Koktajl jogurtowo - truskawkowy, herbatniki	jogurt naturalny, truskawki, mąka- gluten, cukier, jajka
Wartość kaloryczna		310 kcal		860 kcal		340kcal

25.02.2022 Piątek	Kawa inka Kanapka: chleb razowy/ pszenny ,pasztet wieprzowy , pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, pasztet wieprzowy, pomidor	Zupa kalafiorowa, chleb razowy/pszenny, porcja ryby, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny - gluten, kalafior, filet z miruny, jajka, ziemniaki, kapusta czerwona, cytryna	Mleko, płatki corn fleks, banan	mleko, cukier, mąka pszenna- gluten, jajka, banan
Wartość kaloryczna		300 kcal		840 kcal		320kcal
28.02.2022 poniedziałek	Zupa mleczna z makaronem Chałka z dżemem Słupki z marchewki	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe połędwica, wieprzowa, ogórek, papryka	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, kartacze, kapusta kiszona, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, buraki, mąka pszenna- gluten, mięso mielone, kapusta kiszona, herbata	Budyń , kulki mlekołaki, słupki z marchewki	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		350 kcal		920kcal		230 kcal
01.03.2022 wtorek	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka -gluten, wędlina, ogórek	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, kotlet drobiowy z serem, ryż, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą jabłkiem, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, szczaw konserwowy, ziemniaki, jajka, gluten, filet z kurczaka, ser żółty, ryż, kapusta pekińska, jabłko, kukurydza, herbata	Mleko, pączki z serków waniliowych, jabłka	mleko, mąka pszenna - gluten, jajka, serek waniliowy, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		340 kcal		750 kcal		200 kcal
02.03.2022 środa	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, parówka wieprzowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe chleb razowy/ pszenny -gluten, parówka, papryka	Zupa z płatków owsianych, chleb razowy/pszenny placki drożdżowe z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, płatki owsiane, mąka- gluten, jajka, cukier drożdże, jabłka, cytryna	Mleko, galaretka z truskawkami, chrupki flipsy	mleko, galaretka mąka- gluten, jajka, cukier, truskawki
Wartość kaloryczna		400 kcal		940 kcal		360 kcal
03.03.2022 czwartek	Kakao Kanapka: chleb razowy/ pszenny,	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe	Zupa kapuśniak zabieleny z ziemniakami, chleb razowy/pszenny	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-	Mleko, bułka stokrotka, słupki z marchewki	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier,

	masło śmietankowe, twarożek na słodko, słupki z marchewki	chleb razowy/ pszenny - gluten , twarożek , marchewka	spaghetti, kompot	gluten , kapusta słodka, ziemniaki, makaron- gluten , sos boloński, mięso mielone wieprzowe, owoce mrożone		marchewka
Wartość kaloryczna		290 kcal		810 kcal		350 kcal
04.03.2022 piątek	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, wędlina, papryka,	mleko , kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka- gluten , wędlina, papryka	Zupa fasola z pęczakiem, chleb razowy/pszenny, kasza jęczmienna ryba w sosie koperkowym, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, fasola, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , pęczak, ziemniaki, filet z miruny, koper, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy, herbata	Mleko , ciastka korzenne, mandarynki	mleko , mąka- gluten , jajka, cukier, cynamon, mandarynka
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		260 kcal