

Jadłospis od 07.02.2022 do 18.02.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
07.02.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe gluten, chleb razowy/ pszenny gluten, wędlina, pomidor	Zupa zacierka, chleb razowy/pszenny, bigos z kiełbasą, ziemniaki, kompot	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy /pszenny - gluten, mąka, jajka, kapusta, kiełbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, jabłka	Budyń, wafle ryżowe, mandarynka	mleko, budyń, cukier, ryż mandarynka
Wartość kaloryczna		320 kcal		900 kcal		300kcal
08.02.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, ser żółty, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, ser żółty, papryka,	Zupa jarzynowa, chleb pszenny/razowy, kotlet pożarski, kasza bulgur, marchewka z jabłkiem, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny – gluten, filet z kurczaka, masło, kasza bulgur, marchewka, jabłka, majonez, herbata	Mleko, chałka z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, dżem, marchewka
Wartość kaloryczna		360kcal		860kcal		350kcal
09.02.2022 środa	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/pszenny z masłem, wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa grochówka z boczkem, chleb razowy/pszenny, makaron z serem i cynamonem, jabłko, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny –gluten, groch, boczek wędzony, makaron, cukier, twaróg, jabłko, cytryna	Mleko, kisiel, herbatniki, gruszka	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, kisiel, gruszka
Wartość kaloryczna		360 kcal		960 kcal		200 kcal
10. 02.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/pszenny z masłem, twarózek, słupki z marchewki	mleko, kakao, cukier trzcinowy, chleb razowy /pszenny -gluten, masło śmietankowe twaróg, marchewka	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, gałka mięsna w sosie, kasza gryczana, surówka z buraków, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny -gluten, jajka, szczaw konserwowy, mięso mielone z łopatki, kasza gryczana, buraki, herbata	Mleko, placki z jabłkami własnego wypieku	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		310 kcal		860 kcal		340kcal

11.02.2022 piątek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/pszenny, wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, chleb razowy/pszenny -gluten, masło śmietankowe wędlina, pomidor	Zupa pomidorowa, chleb razowy/pszenny, kotlet rybny, ziemniaki, surówka z białej kapusty, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny -gluten, ryż, koncentrat pomidorowy, filet z miruny, ziemniaki, kapusta biała, cytryna	Mleko, mlekołaki, banan	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, banan
Wartość kaloryczna		300 kcal		840 kcal		320kcal
14.02.2022 poniedziałek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/pszenny, polędwica wieprzowa, bukiet warzyw	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, chleb razowy/pszenny -gluten, masło śmietankowe, polędwica wieprzowa, ogórek, papryka	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, filet w sosie słodko- kwaśnym, ryż, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny -gluten, ogórki kiszane, ziemniaki, filet z kurczaka, sos słodko –kwaśny, ryż, herbata	Mleko, naleśniki z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka
Wartość kaloryczna		350 kcal		920kcal		230 kcal
15.02.2022 wtorek	Zupa mleczna z makaronem, chałka, słupki z marchewki	mleko, makaron, mąka-gluten, jajka, cukier, marchewka	Zupa pieczarkowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny, gluten, pieczarki, makaron, ziemniaki, schab jajka, kapusta kiszona, herbata	Mleko, galaretka z truskawkami, biszkopty	mleko, galaretka, truskawki, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier
Wartość kaloryczna		340 kcal		750 kcal		200 kcal
16.02.2022 środa	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 ruski barszcz, chleb razowy/pszenny, serniczki ze śmietaną, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy /pszenny -gluten, kapusta, ryż, twaróg, cytryna	Mleko, babka piaskowa, łupki z marchewki	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		360 kcal		940 kcal		360 kcal

17.02.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/pszenny, jajko, masło śmietankowe, rzodkiewka	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe chleb razowy/ pszenny -gluten, jajko, rzodkiewka	Zupa barszcz ukraiński, chleb razowy/pszenny, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna, sałatka z kiszzonego ogórka, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, fasola, buraki, szynka wieprzowa, kasza jęczmienna, ogórek kiszony, herbata	Deser jogurtowo bananowy, biszkopty	jogurt naturalny, banany, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier
Wartość kaloryczna		290 kcal		810 kcal		350 kcal
18.02.2022 piątek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/pszenny masło śmietankowe, wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina, ogórek	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, ryba po grecku, ryż, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, kasza jęczmienna, ziemniaki, filet z miruny, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, herbata	Mleko, ciastka owsiane, mandarynka	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, mandarynka
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		300 kcal