

Jadłospis od 07.03.2022 do 18.03.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
07.03.2022 poniedziałek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy i pszenny -gluten, wędlina , pomidor	Zupa brokułowa, chleb razowy/pszenny, kiełbasa pieczona, ziemniaki, surówka z kiszonego ogórka, herbata	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy ,pszenny-gluten, brokuły, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, ogórek kiszony, herbata	Mleko, bułka chałka z dżemem, jabłko	mleko, mąka -gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		320 kcal		940 kcal		300kcal
08.03.2022 wtorek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, jajko, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, jajko papryka,	Zupa pieczarkowa, chleb pszenny/razowy, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy, pszenna – gluten, pieczarki, schab, jajka, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata	Mleko, deser jogurtowo-bananowy	mleko, jogurt naturalny, banany
Wartość kaloryczna		360kcal		900kcal		360kcal
09.03.2022 środa	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa krakowska, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten , kiełbasa krakowska, ogórek	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i serem, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny,- gluten, kiełbasa surowa, jajka, makaron, truskawki, twaróg, herbata	Placki pizzerynki, jabłko, herbata/mleko	Mąka -gluten, jajka, parówki, keczup jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		960 kcal		200 kcal
10.03.2022 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi baton pszenny z masłem i dżemem	mleko, płatki ryżowe, masło śmietankowe, mąka -gluten, jajka, dżem	Zupa neopolitańska, chleb razowy/pszenny, karkówka z żurawiną, ryż, surówka wielowarzynna, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, karkówka, żurawina, ryż, kapusta pekińska, marchewka, kukurydza konserwowa, owoce mrożone	Serek waniliowy, flipsy kukurydziane, słupki z marchewki, herbata	serek waniliowy, mąka kukurydziana -gluten, marchewka, herbata
Wartość kaloryczna		310 kcal		900 kcal		340kcal

11.03..2022 piątek	Kawa inka Kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina drobiowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, wędlina drobiowa, papryka	Zupa pomidorowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, kotlet rybny, ziemniaki surówka z rzepy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, makaron, koncentrat pomidorowy, filet z miruny, jajka, rzepa, ziemniaki, herbata	Budyń, ciastka domowe, banan	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		300 kcal		840 kcal		320kcal
14.03.2022 poniedziałek	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, pasztet, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, pasztet, ogórek	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, bigos, herbata owocowa z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, ziemniaki, kapusta, łopatka wieprzowa, herbata, cytryna	Mleko, bułka stokrotka, jabłko	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		350 kcal		920kcal		230 kcal
15.03.2022 wtorek	Kakao Kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, ser żółty, rzodkiewka	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, ser żółty, rzodkiewka	Zupa ruski barszcz, chleb razowy/pszenny, eskalopki drobiowe w sosie porowo-marchewkowym, kasza bulgur, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny,-gluten, ziemniaki, filet z kurczaka, por, marchewka, kasza bulgur, herbata	Mleko, kasza manna z dżemem, jabłko	mleko, kasza manna, dżem, jabłka
Wartość kaloryczna		340 kcal		750 kcal		200 kcal
16.03.2022 środa	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, wędlina wieprzowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy /pszenny -gluten, wędlina, papryka	Zupa grochowa, chleb razowy/pszenny, naleśniki z serem, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, kiełbasa podwawelska, groch, mąka-gluten, jajka, mleko, twaróg, owoce mrożone	Kisiel, ciastka owsiane, słupki z marchewki	Kisiel, mąka -gluten, jajka, cukier, marchewka
		400 kcal		940 kcal		360 kcal
17.03.2022 czwartek	Kakao Kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, twarożek na słodko,	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny,-gluten, twarożek,	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty, chleb razowy/ pszenny, gałka mięsna, kasza gryczana, buraczki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, kapusta kiszona, ziemniaki, mięso mielone z łopatki, kasza gryczana,	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatniki,	mleko, galaretka, truskawki, mąka -gluten, jajka, cukier

	słupki z marchewki	marchewka		buraki, herbata		
Wartość kaloryczna		290 kcal		860 kcal		350 kcal
18.03.2022 piątek	Kawa inka z mlekiem Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka- gluten, wędlina, pomidor	Zupa fasolowa, chleb razowy/pszenny, ryba po grecku, ryż, woda z cytryną	porcje rosołowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, fasola, ziemniaki, filet z miruny, marchewka, seler, cebula, ryż, cytryna	Mleko, ciastka z piekarni, gruszka	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, gruszki
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		260 kcal