

Jadłospis od 21.03.2022 do 01.04.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
21.03.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, chleb razowy i pszenny -gluten, wędlina, papryka,	Zupa lane kluski, chleb razowy/pszenny, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, woda z sokiem	porcje rosółowe, włoszczyzna, śmietana, chleb razowy, pszenny -gluten, mąka -gluten, łożatka wieprzowa, papryka, pieczarki, marchewka, kasza jęczmienna, syrop	Herbata, jajecznica ze szczypiorkiem i bułeczką	herbata, jajka, mleko, szczypiorek, mąka -gluten
		320 kcal		940 kcal		300kcal
22.03.2022 wtorek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, baton pszenny z masłem i dżemem, słupki z marchewki	mleko, płatki ryżowe, mąka - gluten, jajka, dżem, marchewka	Zupa barszcz czerwony, chleb pszenny/razowy, kotlet mielony, ziemniaki, surówka sezonowa warzywna, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy, pszenny – gluten, buraki, mięso mielone z łożatki, ziemniaki, kapusta biała, kapusta czerwona, ogórek kiszony, marchewka, ziemniaki, herbata	Mleko, budyń, słomka ptysiowa, gruszka	mleko, budyń, mąka -gluten, jajka, cukier, gruszka
Wartość kaloryczna		360kcal		900kcal		360kcal
23.03.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, wędlina wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa chrzanowa, chleb razowy/pszenny, makaron z cynamonem i serem, jabłko, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny- gluten, chrzan tarty, boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, szczypiorek, makaron -gluten, twaróg, cynamon, jabłko, cytryna	Mleko, placki własnego wypieku z jabłkami	mleko, mąka pszenna -gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		960 kcal		200 kcal
24.03.2022 czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewka	mleko, kawa inka mąka pszenna - gluten, jajka, szczypiorek, rzodkiewka	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, gołąbki, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, ziemniaki, kapusta biała, ryż, mięso mielone wieprzowe, koncentrat pomidorowy, herbata	Mleko, grzanki z dżemem, banan	mleko, mąka -gluten, jajka, cukier, dżem, banan
Wartość		310 kcal		900 kcal		340kcal

kaloryczna						
25.03.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina drobiowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe , wędlina drobiowa, papryka	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, porcja ryby panierowana, ziemniaki, surówka z rzepy, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , kasza jęczmienna, filet z miruny, jajka , ziemniaki, rzepa, herbata	Deser jogurtowo-owocowy, ciastka, herbata	jogurt naturalny, gruszki, mąka pszenna - gluten , jajka , cukier, herbata
Wartość kaloryczna		300 kcal		840 kcal		320kcal
28.03.2022 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, twarożek na słodko, słupki z marchewki	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe , twaróg, cukier, marchewka	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, carbonara, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten , ziemniaki, ogórki kiszzone, makaron - gluten , boczek wędzony, kiełbasa, ser żółty , jajka , syrop	Mleko, ciasto własnego wypieku, jabłko	mleko, mąka- gluten , jajka , cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		350 kcal		920kcal		230 kcal
29.03.2022 wtorek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, kiełbasa krakowska pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka - gluten , kiełbasa krakowska, pomidor	Zupa pomidorowa, chleb razowy/pszenny, kotlet orientalny, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , ryż, schab, jajka , kasza bulgur, kapusta pekińska, kukurydza, jabłko, marchewka, majonez, owoce mrożone	Kasza manna z dżemem, herbata, mandarynka	mleko, kasza manna, dżem, mandarynka, herbata
Wartość kaloryczna		340 kcal		750 kcal		200 kcal
30.03.2022 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 gulaszowa, chleb razowy/pszenny, racuchy z jabłkami, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , drożdże, łopatka wieprzowa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, mąka - gluten , jajka , mleko , jabłka, herbata	Mleko, kisiel, ciastka domowe, słupki z marchewki	kisiel, mąka- gluten , jajka , cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		400 kcal		940 kcal		360 kcal
31.03.2022 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z	mleko, cukier trzcinowy, płatki ryżowe, masło	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, pieczone podudzia z	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , makaron –	Mleko, naleśniki z dżemem,	mleko, mąka pszenna - gluten , jajka , cukier

	dżemem i masłem, słupki z marchewki	śmietankowe, mąka-gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka	kurczaka, ziemniaki, marchewka tuszona, woda z cytryna	gluten, ziemniaki, podudzia z kurczaka, marchewka, cytryna	gruszka	Dżem, gruszka
Wartość kaloryczna		290 kcal		860 kcal		350 kcal
01.04.2022 piątek	Kawa inka z mlekiem, kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, schab pieczony, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten, schab pieczony, pomidor	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, ryba z ananasem, ryż, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, jajka, szczaw konserwowy, ziemniaki, filet z miruny, ananas, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, ryż, herbata owocowa	Herbata, jogurt owocowy, flipsy, słupki z marchewki	herbata, jogurt owocowy, mąka kukurydziana, marchewka
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		260 kcal