

Jadłospis od 16.05.2022 do 27.05.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
16.05.2022 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/chleb pszenny z masłem, wędlina, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy/pszenny - gluten, wędlina, papryka	Zupa biały barszcz, chleb pszenny/razowy, spaghetti z warzywami, herbata	porcje rosółowe, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny -gluten, makaron -gluten, pomidory, marchewka, herbata	Herbata, budyń, wafle ryżowe, jabłko	mleko, herbata, ryż, budyń, jabłko
		320 kcal		940 kcal		300kcal
17.05..2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy /pszenny - gluten, jajko, majonez, ogórek	Zupa pomidorowa z makaronem i ziemniakami, chleb razowy/pszenny, kotlet drobiowy z serem, ryż, marchewka duszona, herbata zielona	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, koncentrat pomidorowy, makaron- gluten, ziemniaki, filet z kurczaka, jajka, ser żółty, ryż, marchew, herbata zielona	Mleko, ciastka owsiane, banan	mleko, budyń, mąka-gluten, jajka, banan
Wartość kaloryczna		360kcal		800 kcal		360kcal
18.05.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny, masło śmietankowe, kiełbasa szynkowa, pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, kiełbasa szynkowa, pomidor	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, racuchy drożdżowe z jabłkami, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, kiełbasa biała surowa, jajka, mąka- gluten, drożdże, jabłka, cytryna	Mleko, baton pszenny z masłem i jajecznicą ze szczypiorkiem	mleko, mąka – gluten, jajka, masło śmietankowe, jajka, szczypiork
Wartość kaloryczna		360 kcal		900 kcal		200 kcal
19.05.2022 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem, słupki z marchewki	mleko, cukier trzciniowy, masło śmietankowe, płatki ryżowe, dżem, mąka gluten, jajka, marchewka	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, filet w sosie porowym, kasza bulgur, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, ziemniaki, filet z kurczaka, por, kasza bulgur, herbata owocowa	Mleko, kisiel, ciastka domowe, jabłko	mleko, kisiel, mąka- gluten, jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		380 kcal		900 kcal		350kcal

20.05.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, kiełbasa krakowska, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten kiełbasa krakowska, ogórek świeży	Zupa grochówka z kiełbasą, chleb razowy/ pszenny, ryba w sosie koperkowym, ziemniaki, ogórek świeży-słupki, herbata z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, groch, kiełbasa podwawelska, ziemniaki, filet z miruny, koperek, ogórek, herbata	Mleko, bułka stokrotka, banan	mleko, mąka- gluten, jajka, banan
Wartość kaloryczna		300 kcal		950 kcal		300kcal
23.05.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, połędwica sopocka, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka -gluten, połędwica sopocka, pomidor	Zupa barszcz ruski, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony, kasza gryczana, buraczki, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, kapusta, ryż, ziemniaki, mięso mielone z łopatki, jajka, kasza gryczana, buraki, owoce mrożone	Mleko, galaretka z truskawkami, ciastka domowe	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, galaretka, truskawki
Wartość kaloryczna		350 kcal		910kcal		320 kcal
24.05.2022 wtorek PRZEDSZKOLE	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, jajko, ogórek konserwowy	mleko, kakao, mąka- gluten, masło śmietankowe, cukier, jajko, ogórek konserwowy	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, makaron- gluten, schab, ziemniaki, ogórek konserwowy, jajka, herbata	Mleko, ciasto z jabłkami własnego wypieku	mleko, mąka- gluten, cukier, jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		750 kcal		300 kcal
25.05.2022 środa PRZEDSZKOLE	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło wędlna wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, wędlna wieprzowa, ogórek	Zupa zacierka, chleb razowy/pszenny, ryba pieczona w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, mąka- gluten, filet z miruny, mąka kukurydziana, jajka, ogórek, ziemniaki, syrop naturalny	Mleko, pączki serowe, słupki z marchewki	mleko, mąka – gluten, jajka, serek waniliowy, cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		320 kcal		960 kcal		360 kcal
26.05.2022 czwartek PRZEDSZKOLE	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe,	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka- gluten, twaróg, marchewka	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, podudzia pieczone z kurczaka, ziemniaki,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten, kasza jęczmienna, podudzia z kurczaka, ziemniaki, jabłko,	Herbata, kasza manna z sokiem, banan	herbata, mleko, kasza manna, sok naturalny, banan

	twarożek na słodko, słupki z marchewki		marchewka z jabłkiem, herbata	marchewka, herbata		
Wartość kaloryczna		290 kcal		860 kcal		350 kcal
27.05.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, wędlina, pomidor	mleko , kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe , mąka -gluten , wędlina, pomidor	Zupa gotąbkowa, chleb razowy/pszenny, makaron z serem i cynamonem, jabłko woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny -gluten , kapusta, mięso mielone z łopatki, koncentrat pomidorowy, makaron -gluten, twaróg , cynamon, jabłko, cytryna	Mleko , wafelki z galaretką, jabłko	Mleko , mąka- gluten, jajka , cukier, galaretka, jabłko
Wartość kaloryczna		350kcal		890 kcal		330 kcal