

Jadłospis od 02.09.2022 do 16.09.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
01. 09.2022 czwartek przedszkole	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, polędwica wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, polędwica, ogórek	Zupa koperkowa, chleb pszenny/razowy, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna, mizeria, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/pszenny- gluten, koperek, ziemniaki, szynka wieprzowa, kasza jęczmienna, ogórek, syrop	Mleko, bułka z dżemem, jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka, dżem, jabłka
Wartość kaloryczna						

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
02.09.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, polędwica sopocka, pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, polędwica sopocka pomidor	Zupa biały barszcz, chleb pszenny/razowy, bigos, ziemniaki, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy/ pszenny,- gluten, kapusta, koncentrat pomidorowy, kiełbasa podwawelska, karkówka, ziemniaki, cytryna	Mleko, biszkopty, banany	mleko, mąka – gluten, jajka, banany
Wartość kaloryczna		320 kcal		940 kcal		320kcal
05.09.2022 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina, papryka	Zupa pieczarkowa, chleb razowy/pszenny, sos boloński z warzywami, makaron, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, pieczarki, makaron-gluten, pomidory, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, herbata owocowa	Herbata, budyń, ciastka owsiane, jabłka	mleko, mąka- gluten, jajka, mąka- gluten, jabłko
Wartość kaloryczna		360kcal		800 kcal		360kcal
06.09.2022 wtorek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem	Mleko, płatki ryżowe, mąka- gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, kiełbasa opiekana, surówka z pora,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, buraki, kiełbasa biała parzona, ziemniaki, por,	Mleko, naleśniki z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka- gluten, jajka, dżem, marchewka

	slupki z marchewki		herbata	majonez, herbata		
Wartość kaloryczna		360 kcal		950 kcal		200 kcal
07.09.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kielbasa krakowska pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, kielbasa krakowska pomidor	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, makaron z serem i cynamonem, śliwka, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, ziemniaki, kielbasa biała surowa, jajka, makaron-gluten, twaróg, cynamon, śliwka, cytryna	Mleko, bułka chałka z masłem i dżemem, śliwki	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, dżem, śliwki
Wartość kaloryczna		320 kcal		930 kcal		300 kcal
08.09.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny - gluten, jajka, majonez, ogórek	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony, kasza gryczana, buraczki, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, ogórki kiszane, mięso mielone z łopatki, kasza gryczana, buraczki, herbata	Mleko, miodowe kuleczki, jabłko	mleko, mąka kukurydziana, jajka, kakao, jabłka
Wartość kaloryczna		300 kcal		950 kcal		300kcal
09.09.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, wędlina wieprzowa papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny -gluten, wędlina wieprzowa papryka	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, ryba po grecku, ziemniaki, woda z sokiem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, szczaw konserwowy, jajka, ziemniaki, filet z miruny, marchewka, cebula, seler, syrop naturalny	Mleko, kisiel, chrupki flipsy, jabłko	mleko, mąka kukurydziana, kisiel, jabłka
Wartość kaloryczna		350 kcal		900 kcal		320 kcal
12.09.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło wędlina wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe mąka-gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa pomidorowa, chleb razowy/pszenny kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, koncentrat pomidorowy, ryż, schab, jajka, ziemniaki, kapusta, herbata	Mleko, placki z jabłkami,	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		800 kcal		300 kcal
13.09.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe,	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, makaron –	Mleko, bułka stokrotka,	mleko, mąka-gluten jajka, marchewka

	pszenny, ser żółty, papryka	mąka-gluten, ser żółty, papryka	podudzia z kurczaka, ryż, marchewka duszona, woda z cytryną	gluten, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, cytryna	słupki z marchewki	
Wartość kaloryczna		320 kcal		940 kcal		360 kcal
14.09.2022 środa	Kakao, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, schab gotowany, pomidor	mleko, kakao, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, schab gotowany, pomidor	Zupa grochówka z boczkiem, chleb razowy/pszenny, racuchy drożdżowe z jabłkami, herbata czarna z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, mąka-gluten, ziemniaki, groch, boczek wędzony, mąka-gluten, jajka, mleko, jabłka, herbata, cytryna	Mleko, kasza manna z sokiem, banany	mleko, kasza manna, sok owocowy, banany
Wartość kaloryczna		290 kcal		860 kcal		350 kcal
15.09.2022 czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, twarożek na słodko, słupki z marchewki	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, twaróg, marchewka	Zupa neopolitańska, chleb razowy/pszenny, gołąbki, ziemniaki, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, makaron – gluten, serek topiony, szczypior, ziemniaki, kapusta, mięso mielone z łopatki, syrop	Mleko, jajecznicza ze szczypiorkiem i rzodkiewką bagietka z masłem	mleko, jajka, szczypior, rzodkiewka, mąka-gluten, masło śmietankowe
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		330 kcal
16.09.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, wędlina, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, wędlina, papryka	Zupa ruski barszcz, chleb razowy/pszenny, pulpety rybne w sosie, kasza jęczmienna, słupki z ogórka, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, ryż, kapusta, filec z miruny, kasza jęczmienna, herbata owocowa	Mleko, ciastka owsiane, jabłko	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		330 kcal