

Jadłospis od 19.09.2022 do 30.09.2022

19.09.2022 poniedziałek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, kiełbasa krakowska pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny- gluten , kiełbasa krakowska pomidor	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza bulgur, kapusta kiszona, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten , ziemniaki, schab, kasza bulgur, kapusta kiszona, cytryna	Mleko, bułka drożdżowa z masłem, jabłko	mleko, mąka- gluten , jajka, mąka- gluten , jabłko
Wartość kaloryczna		360kcal		850 kcal		380kcal
20.09.2022 wtorek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/pszenny z masłem, jajko, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny- gluten , jajko, ogórek	Zupa brokułowa , chleb razowy/pszenny, kotlet z piersi z kurczaka z serem, ziemniaki, surówka z marchewki jabłka i pora, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , brokuły, ziemniaki, filec z kurczaka, ser żółty , salami, jabłka, por, marchewka, majonez , syrop	Herbata budyń, ciastka domowe marchewki	herbata, mleko , budyń, mąka- gluten , jajka, marchewka
Wartość kaloryczna		360 kcal		950 kcal		200 kcal
21.09.2022 Środa	Kakao, Kanapka: chleb razowy/ pszenny z masłem, parówki z szynki, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny- gluten , parówki z szynki, papryka	Zupa gulaszowa, chleb razowy/pszenny, naleśniki z serem i musem truskawkowym, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , ziemniaki, szynka wieprzowa, papryka, koncentrat pomidorowy, mąka- gluten , jajka, mleko , twaróg , truskawki, cytryna	Mleko, baton z masłem, jajecznicą, gruszki	mleko, mąka- gluten , jajka, gruszki
Wartość kaloryczna		360 kcal		900 kcal		320kcal
22.09.2022 czwartek	Kakao, Kanapka: chleb razowy/ pszenny, twarożek na słodko, słupki z marchewki	mleko, kakao, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny- gluten , twaróg , cukier trzcinowy, marchewka	Zupa zacierka, chleb razowy/pszenny, filec z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, ryż, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , mąka- gluten , jajka, filec z kurczaka, papryka, pieczarki, marchewka, ryż, herbata	Mleko, płatki kukurydziane, banany	mleko, mąka kukurydziana, jajka, banany
Wartość kaloryczna		300 kcal		900 kcal		320kcal
23.09.2022 piątek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny, pasztet, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, chleb razowy/ pszenny- gluten ,	Zupa fasola z pęczakiem, chleb razowy/pszenny, porcja ryby w sosie koperkowym, kasza	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , fasola, pęczak, ziemniaki, filec z miruny, koperek,	Mleko, kisiel, chrupki flipsy jabłko	mleko, mąka kukurydziana, kisiel, jabłko

	konserwowy	pasztet, ogórek konserwowy	jęczmienna, buraki, woda z cytryną	kasza jęczmienna, buraki, cytryna		
Wartość kaloryczna		350 kcal		900 kcal		320 kcal
26.09.2022 poniedziałek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, polędwica sopocka, pomidor	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten, polędwica sopocka, pomidor	Zupa kapuśniak kiszony, chleb razowy/pszenny, gałka mięsna, kasza gryczana, ogórek konserwowy, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, kapusta kiszona, ziemniaki, szynka wieprzowa, kasza gryczana, ogórek konserwowy, owoce mrożone	Mleko, kasza manna z sokiem, ciastka owsiane, słupki z papryki	mleko, kasza manna, sok naturalny, mąka-gluten, jajka, cukier, papryka
Wartość kaloryczna		360 kcal		800 kcal		300 kcal
27.09.2022 wtorek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi baton z masłem i dżemem, jabłko	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, dżem, jabłko	Zupa jarzynowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, eskalopki z kurczaka, ziemniaki, surówka wielowarzywna, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, makaron – gluten, filet z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, papryka, jabłko, herbata	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		900 kcal		360 kcal
28.09.2022 środa	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, kiełbasa krakowska, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, kiełbasa krakowska, ogórek	Zupa barszcz ukraiński, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, fasola, buraki, kapusta, mąka-gluten, jajka, truskawki, cytryna	Mleko, bułka chałka z masłem i dżemem, nektarynki	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, nektarynka
Wartość kaloryczna		290 kcal		920 kcal		350 kcal
29.09.2022 czwartek	Kakao, Kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	mleko, kakao cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka-gluten, twaróg, rzodkiewka, szczypiorek	Zupa pomidorowa z ziemniakami, chleb razowy/pszenny, gulasz wieprzowy z warzywami, kasza bulgur, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, szynka wieprzowa, papryka, pieczarki, marchewka, kasza bulgur, herbata owocowa	Mleko, galaretka z truskawkami, ciastka herbatniki	mleko, galaretka, truskawki, jajka, mąka-gluten, cukier
Wartość		350kcal		920 kcal		330 kcal

kaloryczna						
30.09.2022 piątek	Kawa inka, Kanapka: chleb razowy/ pszenny masło śmietankowe, wędlina, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka- gluten, wędlina, papryka	Zupa ogórkowa z ryżem, chleb razowy/pszenny, kotlet rybny, ziemniaki, surówka z rzepy, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, ryż, ogórki kiszzone, filet z miruny, ziemniaki, rzepa, herbata	Mleko, kisiel, biskopity, jabłka	mleko, kisiel, mąka- gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		350kcal		900 kcal		330 kcal