

Jadłospis od 17.10.2022 do 28.10.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
17.10.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier chleb razowy pszenny -gluten, wędlina wieprzowa pomidor	Zupa kwaśny kapuśniak, chleb razowy/pszenny, spaghetti z warzywami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, łopatka mielona, cebula, papryka, pomidory, marchewka, koncentrat pomidorowy makaron -gluten , cytryna	Mleko, płatki corn fleks, banan	mleko, mąka kukurydziana -gluten, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		360kcal		900kcal		300kcal
18.10.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny – gluten, jajko, ogórek	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, podudzia z kurczaka pieczone, ryż, marchewka z jabłkiem, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, makaron – gluten, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, jabłka, majonez, herbata	Mleko, placki z jabłkami,	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		950 kcal		200 kcal
19.10.2022 Środa	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasztet, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny -gluten, pasztet, papryka	Zupa barszcz ukraiński chleb razowy/pszenny, serniczki ze śmietaną i truskawkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, ziemniaki, fasola, kapusta, buraki, jajka, mąka-gluten, twaróg, truskawki, cytryna	Mleko, grzanki, jabłko	mleko, mąka-gluten, jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		360kcal
20.10.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny twarożek na słodko, słupki z papryki	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny -gluten, twaróg, papryka	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza bulgur, sałatka szwedzka, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, kasza bulgur, schab, ogórek kiszony, herbata owocowa	Mleko, deser jogurtowo-owocowy, chrupki kukurydziane	mleko, jogurt naturalny, banany, mąka kukurydziana,
Wartość kaloryczna		300 kcal		900 kcal		330kcal

21.10.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, szynka drobiowa papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, szynka drobiowa, papryka	Zupa ogórkowa, ,chleb razowy/pszenny, ryba z ananase, ryż, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ogórki kiszzone, ziemniaki, filet z miruny, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, ananas, ryż, herbata, cytryna	Mleko, kasza manna z sokiem, herbatniki, słupki z papryki	mleko, kasza manna, sok naturalny, mąka- gluten, jajka, cukier, papryka
Wartość kaloryczna		350 kcal		900 kcal		320 kcal
24.10.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, połędwica sopocka ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, mąka - gluten, połędwica sopocka ogórek	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, gulasz mięsno- warzywny, kasza gryczana, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, szczaw konserwowy, jajka, łopatka wieprzowa, pieczarki, marchewka, cebula, papryka, kasza gryczana, herbata	Mleko, naleśniki z dżemem, jabłka	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		370 kcal		900 kcal		350 kcal
25.10.2022 wtorek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi baton z masłem i dżemem, słupki z marchewki	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, mąka- gluten, płatki ryżowe, jajko, dżem, marchewka	Zupa pieczarkowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, kotlet pożarski, kasza jęczmienna, kapusta pekińska z jabłkiem i kukurydzą, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, pieczarki, filet z kurczaka, jajka, kasza jęczmienna, kapusta pekińska, kukurydza, jabłka, owoce mrożone	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatniki	mleko, mąka- gluten jajka, cukier, galaretka, truskawki
Wartość kaloryczna		320 kcal		900 kcal		360 kcal
26.10.2022 środa	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, szynka drobiowa, ogórek	mleko, kakao, cukier trzciniowy, masło śmietankowe, mąka- gluten, szynka drobiowa ogórek	Zupa pęczak z fasolą , chleb razowy/pszenny, makaron z śmietaną i truskawkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, pęczak, fasola, makaron-gluten, truskawki, cytryna	Mleko, jajecznica, baton z masłem, słupki z marchewki	mleko, jajka, mąka -gluten, masło śmietankowe, marchewka
Wartość kaloryczna		290 kcal		990 kcal		350 kcal
27.10.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło	mleko, kakao, cukier masło śmietankowe	Zupa neopolitańska, chleb razowy/pszenny, gołąbki, mięso mielone	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, makaron -	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka- gluten, cukier, jajka, jabłka

	śmietankowe, twarożek z ogórkiem rzodkiewka, szczypiorem	twarożek, rzodkiewka, szczypior, ogórek	z łopatki, ryż, ziemniaki, herbata owocowa	gluten, szczypiior, serki topione, kapusta, mięso z łopatki, ryż, ziemniaki, herbata, cytryna		
Wartość kaloryczna		350kcal		790kcal		330 kcal
28.10.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, wędlina, papryka	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten, wędlina, papryka	Zupa grochówka z kiełbasa, chleb razowy/pszenny, kotlet rybny, ziemniaki, rzepa, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, groch, kiełbasa podwawelska, ziemniaki, filet z miruny, jajka, rzepa, herbata	Mleko, budyń biszkopty, jabłka	mleko, budyń, mąka-gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		350kcal		900kcal		330 kcal