

Jadłospis od 14.11.2022 do 25.11.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
14.11.2022 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek konserwowy	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy/ pszenny -gluten, jajko, ogórek konserwowy	Zupa kartoflanka, chleb razowy/pszenny, bigos, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, ziemniaki, kapusta biała, łopatka, cebula, herbata	Mleko, budyń, ciastka domowe, słupki z marchewki	mleko, budyń, cukier, mąka- gluten, jajka, marchewka
Wartość kaloryczna		320 kcal		980 kcal		350 kcal
15.11.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa wieprzowa, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy/ pszenny -gluten, kiełbasa wieprzowa papryka	Zupa jarzynowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z kiszzonego ogórka z marchewką porem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, mąka -gluten, makaron -gluten, schab, jajka, ziemniaki, ogórek kiszony, por, marchewka, cytryna	Mleko, deser jogurtowo bananowy, flipsy	mleko, jogurt naturalny, banany, mąka kukurydziana
Wartość kaloryczna		320 kcal		970 kcal		320 kcal
16.11.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, polędwica sopocka, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy/ pszenny -gluten, polędwica sopocka, ogórek	Zupa barszcz ukraiński, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami Herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, fasola, buraki, kapusta, makaron -gluten, truskawki, cukier, herbata	Mleko, grzanki, gruszka	mleko, mąka- gluten, jajka, gruszka
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		360kcal
17.11.2022 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, baton z masłem i twarożkiem na słodko, słupki z marchewki	mleko, płatki ryżowe, masło śmietankowe, cukier, mąka -gluten, twarożek, słupki z marchewki	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, podudzia z kurczaka pieczone, ryż, marchewka duszona, woda z sokiem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, makaron - gluten, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, syrop	Mleko, naleśniki z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka
Wartość kaloryczna		300 kcal		990 kcal		330kcal

18.11.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, kiełbasa krakowska, papryka	mleko , kawa inka, masło śmietankowe , cukier, chleb razowy, pszenny - gluten , kiełbasa krakowska, papryka	Zupa szczawiowa ,chleb razowy/pszenny, ryba po grecku, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, - gluten , ziemniaki, szczaw konserwowy, jajka , filet z miruny, marchewka, cebula, seler, koncentrat pomidorowy, herbata	Mleko, płatki kukurydziane, banan	mleko , mąka- gluten , jajka , cukier banan
Wartość kaloryczna		350 kcal		800 kcal		320 kcal
21.11.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, polędwica wieprzowa, ogórek	mleko , kawa inka, masło śmietankowe , cukier, mąka - gluten , polędwica, ogórek	Zupa kapuśniak zabieleny, chleb razowy/pszenny, spagettii, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , ziemniaki, kapusta, pomidory, makaron - gluten , papryka, marchewka, owoce mrożone	Mleko, buła chałka z masłem i dżemem, słupki z papryki	mleko , mąka – gluten , jajka , dżem, papryka
Wartość kaloryczna		370 kcal		900 kcal		350 kcal
22.11.2022 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, pasta jajeczna, ogórek	mleko , kakao, cukier , masło śmietankowe , mąka - gluten , jajka , majonez, ogórek	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, eskalopki z kurczaka, ryż, kapusta pekińska, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , ogórki kiszzone, mąka - gluten , jajka , filet z kurczaka, ryż, kapusta pekińska, cukinia, papryka, cytryna	Mleko, kisiel, biszkopty, jabłko	mleko , kisiel, mąka - gluten , jajka , cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		950 kcal		360 kcal
23.11.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, wędlina, ogórek	mleko , kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe , mąka - gluten , wędlina, ogórek	Zupa fasolowa z kiełbasą, chleb razowy/pszenny, serniczki ze śmietaną i truskawkami, herbata zielona	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , fasola, kiełbasa podwawelska, ziemniaki, twaróg , jajka , mąka- gluten , truskawki, cukier, herbata zielona	Mleko, chleb z masłem, jajecznicza, jabłko	mleko , mąka- gluten , jajka , jabłko
Wartość		290 kcal		990 kcal		350 kcal

kaloryczna						
24.11.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, ser żółty, papryka	mleko, kakao, cukier masło śmietankowe, mąka -gluten, ser żółty, papryka	Zupa pomidorowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, filet z kurczaka w sosie porowym, ryż, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, makaron -gluten, koncentrat pomidorowy, filet z kurczaka, por, ryż, ogórek konserwowy, herbata	Mleko, kasza manna z syropem, chrupki kukurydziane, słupki z marchewki	mleko, kasza manna - gluten, syrop naturalny, mąka kukurydziana, marchewka
Wartość kaloryczna		350kcal		900kcal		330 kcal
25.11.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, szynka drobiowa, ogórek	Mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, mąka -gluten, szynka drobiowa, ogórek	Zupa barszcz czerwony , chleb razowy/pszenny, porcja ryby w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- gluten, buraki, filet z miruny, koperek, kasza jęczmienna, kapusta czerwona, cytryna	Mleko, bułka stokrotka, banan	mleko, mąka – gluten, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		320 kcal		950 kcal		360 kcal