

## Jadłospis od 28.11.2022 do 09.12.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>28.11.2022</b> poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem jajko, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, jajko, ogórek	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, gotąbki po meksykańsku, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, kapusta biała, topatka, ryż, cebula, herbata	Mleko, bułka stokrotka, jabłko	mleko, cukier, mąka -gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		980 kcal		350 kcal
<b>29.11.2022</b> wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa krakowska, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny - gluten, kiełbasa krakowska papryka	Zupa pieczarkowa, chleb razowy/pszenny, kotlet orientalny, kasza bulgur, surówka z pora, marchewki i jabłka, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, pieczarki, ziemniaki, schab, koncentrat pomidorowy, majonez, jajka, kasza bulgur, por, jabłka, marchewka, syrop	Mleko, deser jogurtowo gruszkowy, biszkopty	mleko, jogurt naturalny, gruszki mąka -gluten, jajka
Wartość kaloryczna		320 kcal		970 kcal		320 kcal
<b>30.11.2022</b> środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny, makaron z serem i cynamonem, jabłko, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, jajka, kiełbasa surowa, makaron -gluten, twaróg, cynamon, jabłko cukier, herbata	Mleko, budyń, flipsy, słupki z marchewki	mleko, budyń mąka kukurydziana marchewka
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		360kcal
<b>01.12.2022</b> czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem, słupki z marchewki	mleko, płatki ryżowe, masło śmietankowe, cukier, mąka- gluten, dżem, słupki z marchewki	Zupa kalafiorowa, chleb razowy/pszenny, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki cebula, topatka wieprzowa, papryka, pieczarki, kalafior, kasza jęczmienna, marchewka, herbata	Mleko, naleśniki z dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka
Wartość kaloryczna		300 kcal		980 kcal		330kcal
<b>02.12.2022</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/	mleko, kawa inka, masło śmietankowe,	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, porcja	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, miodowe	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier

<b>piątek</b>	pszenny, szynka wieprzowa papryka	cukier, chleb razowy, pszenny- <b>gluten</b> , szynka wieprzowa, papryka	ryby panierowana, ziemniaki, rzepa, woda z cytryną	pszenny- <b>gluten</b> , ziemniaki, kasza jęczmienna, filet z miruny, mąka- <b>gluten</b> , jajka, rzepa, majonez, cytryna	kuleczki, banan	banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		800 kcal		320 kcal
<b>05.12.2022</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, polędwica sopocka ogórek	Mleko, kawa inka, <b>masło śmietankowe</b> , cukier, mąka - <b>gluten</b> , polędwica , ogórek	Zupa ruski barszcz, chleb razowy/pszenny, carbonara, ogórek konserwowy, woda z cytryna	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- <b>gluten</b> , ziemniaki, ryż, kapusta, makaron - <b>gluten</b> , boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, <b>jajka</b> , <b>ser żółty</b> , ogórek konserwowy, cytryna	Mleko, kisiel, ciastka domowe, słupki z papryki	<b>mleko</b> , mąka- <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , kisiel, cukier, papryka
<b>Wartość kaloryczna</b>		370 kcal		990 kcal		350 kcal
<b>06.12.2022</b> <b>wtorek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, pasta jajeczna, ogórek	<b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , mąka- <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , majonez, ogórek	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony, kasza gryczana, buraczki, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny- <b>gluten</b> , ziemniaki, mięso mielone z łopatki, <b>jajka</b> , kasza gryczana, buraki, herbata	Mleko, placki z jabłkami	<b>mleko</b> , kisiel, mąka- <b>gluten</b> <b>jajka</b> , cukier, jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		320 kcal		950 kcal		360 kcal
<b>07.12.2022</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, wędlina, ogórek	<b>mleko</b> , kawa inka cukier trzcinowy, <b>masło śmietankowe</b> , mąka - <b>gluten</b> , wędlina, ogórek	Zupa grochówka z boczkiem, chleb razowy/pszenny, naleśniki ze śmietaną i musem truskawkowym woda z cytryna	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , groch, boczek wędzony, ziemniaki, <b>twaróg</b> , <b>jajka</b> , mąka- <b>gluten</b> , truskawki, cukier, cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznicą, jabłko	<b>mleko</b> , mąka- <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		290 kcal		990 kcal		350 kcal
<b>08.12.2022</b> <b>czwartek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, twarożek, ogórek	<b>mleko</b> , kakao, cukier <b>masło śmietankowe</b> mąka - <b>gluten</b> , <b>twarożek</b> , ogórek	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, podudzia pieczone, ziemniaki, marchewka, herbata owocowa	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , makaron- <b>gluten</b> , podudzia z kurczaka, ziemniaki, marchewka, herbata owocowa	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatniki	<b>mleko</b> , kasza manna- <b>gluten</b> , syrop naturalny, mąka - <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , cukier, truskawki
<b>Wartość</b>		350kcal		890kcal		300 kcal

<b>kaloryczna</b>						
<b>09.12.2022</b>  <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, szynka drobiowa papryka	Mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, mąka - gluten, szynka drobiowa, papryka	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, gałka rybna w sosie, kasza jęczmienna, sałatka szwedzka, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, jajka, szczaw konserwowy, filet z miruny, marchewka, ogórki konserwowe, syrop	Mleko, płatki kukurydziane, banan	mleko, mąka kukurydziana, cukier, banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		320 kcal		890 kcal		350 kcal