

Jadłospis od 12.12.2022 do 23.12.2022

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
12.12.2022 poniedziałek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa chłopska, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, schab, jajka, kapusta biała, herbata	Mleko, bułka chałka, jabłko	mleko, cukier, mąka -gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		980 kcal		360kcal
13.12.2022 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem jajko, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny - gluten, jajko, papryka	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, karkówka po cygańsku z warzywami, kasza bulgur, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ogórki kiszzone, ziemniaki, karkówka, pieczarki, papryka, cebula, kasza bulgur, herbata	Mleko, kisiel, Chrupki flipsy mandarynka	mleko, kisiel, mąka kukurydziana, mandarynka
Wartość kaloryczna		320 kcal		970 kcal		320 kcal
14.12.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem szynka wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, wędlina wieprzowa, ogórek	Zupa gotąbkowa, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i serem, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, kapusta biała, mięso mielone z łopatki, koncentrat pomidorowy, makaron -gluten, twaróg, truskawki, cytryna	Mleko, jajecznicza ze szczypiorkiem, Chleb z masłem	mleko, jajka, szczypiior, mąka- gluten, masło śmietankowe, słupki z marchewki
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		360kcal
15.12.2022 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 pomidorowa z ryżem, chleb razowy/pszenny, kotlet drobiowy z serem, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ryż, koncentrat pomidorowy, filet z kurczaka, ser żółty, ziemniaki , marchewka, jabłko, syrop	Mleko, kasza manna z sokiem, biszkopty, słupki z marchewki	mleko, kasza manna, syrop, mąka-gluten, jajka, cukier, marchewka
Wartość kaloryczna		300 kcal		980 kcal		330kcal

16.12.2022 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, szynka wieprzowa, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka wieprzowa, papryka	Zupa neapolitańska, chleb razowy/pszenny, kotlet rybny pieczony, ziemniaki, ogórek kiszony z porem, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten, makaron - gluten, serek topiony, szczypior, filet z miruny, jajka, ziemniaki, ogórek kiszony, por, herbata czarna	Mleko, płatki cini minis, , banan	mleko, mąka-gluten, jajka, cukier banan
Wartość kaloryczna		350 kcal		910 kcal		320 kcal
19.12.2022 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, polędwica drobiowa ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, mąka - gluten, polędwica , ogórek	Zupa kartoflanka, chleb razowy/pszenny, bigos, ziemniaki, kompot z owoców mrożonych	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny, -gluten, ziemniaki, kapusta biała, topatka wieprzowa, owoce mrożone	Mleko, budyń, ciastka, mandarynki	mleko, budyń, mąka-gluten, jajka, cukier, mandarynki
Wartość kaloryczna		370 kcal		990 kcal		350 kcal
20.12.2022 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, pasztet wieprzowy, pomidor	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, mąka-gluten, pasztet wieprzowy, pomidor	Zupa zacierka z koperkiem, chleb razowy/pszenny, fasolka po bretońsku, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, mąka- gluten, koperek, fasola biała, boczek wędzony, koncentrat pomidorowy, kielbasa podwawelska, cytryna	Mleko, deser jogurtowo-bananowy, flipsy kukurydziane	mleko, jogurt naturalny, banany, mąka kukurydziana
Wartość kaloryczna		320 kcal		950 kcal		360 kcal
21.12.2022 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe, wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, cukier trzcinowy, masło śmietankowe, mąka -gluten, wędlina, ogórek	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, racuchy z jabłkami, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, kasza jęczmienna, ziemniaki, mąka – gluten, drożdże, jajka, cukier, mleko, jabłka, herbata ,	Mleko, bułka stokrotka, jabłka	mleko, mąka-gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		290 kcal		1000 kcal		350 kcal
22.12.2022 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/pszenny, masło śmietankowe,	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, mąka -gluten, twaróg, ogórek	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, kotlet pożarski, ryż, kapusta pekińska z	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, makaron-gluten, buraki, filet z kurczaka, ryż, kapusta pekińska, jabłka,	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka-gluten, mąka -gluten, jajka, cukier, jabłka

	twarożek, ogórek		jabłkiem i kukurydzą, woda z syropem	kukurydza konserwowa, majonez, syrop		
Wartość kaloryczna		350kcal		890kcal		340kcal
23.12.2022 Piątek przedszkole	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ pszenny, masło śmietankowe, kiełbasa krakowska papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, mąka - gluten, kiełbasa krakowska, papryka	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, placek ziemniaczany z sosem rybno-warzywnym, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, makaron- gluten, ziemniaki, jajka, filet z miruny, pieczarki, papryka, herbata	Mleko, ciastka banan	mleko, mąka – gluten, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		320 kcal		890 kcal		350 kcal