

Jadłospis od 16.01.2023 do 20.01.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
16.01.2023 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina, ogórek	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza bulgur, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten schab, kasza bulgur, ogórek konserwowy, herbata	Mleko, budyń, Ciastka, jabłko	mleko, cukier, mąka -gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		980 kcal		360kcal
17.01.2023 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasta jajeczna, ogórek	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny -gluten, jajko, ogórek	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, gołąbki, ziemniaki, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, ziemniaki, kapusta biała, mięso mielone z łąpatki, koncentrat pomidorowy, cytryna	Mleko, bułka chałka z masłem i dżemem, słupki z marchewki	mleko, mąka-gluten, jajka, masło, dżem, marchewka
Wartość kaloryczna		340 kcal		970 kcal		320 kcal
18.01.2023 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 barszcz ukraiński, chleb razowy/pszenny, naleśniki z serem, sok pomarańczowy	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny-gluten, kapusta biała, fasola, buraki, mąka -gluten, twaróg, jajka, sok pomarańczowy,	Mleko, chleb z masłem, jajecznicza , jabłko	mleko, jajka, masło, chleb – gluten, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		360kcal
19.01.2023 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 pieczarkowa, chleb razowy/pszenny, kotlet drobiowy z serem, ryż, marchewka z jabłkiem i porem, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny -gluten, pieczarki, makaron – gluten, jajka, filet z kurczaka, ser żółty, majonez, marchewka, jabłko, por, owoce mrożone	Mleko, kisiel, herbatniki, mandarynki	mleko, kisiel, mąka-gluten, jajka, mandarynki
Wartość kaloryczna		300 kcal		980 kcal		330kcal
20.01.2023	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb	mleko, kawa inka, cukier, masło	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, płatki mlekołaki banan,	mleko, mąka-gluten, jajka,

piątek	pszenny z masłem polędwica wieprzowa, ogórek	śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica wieprzowa, ogórek	zabielany, chleb razowy/pszenny, kostka rybna panierowana z fileta, ziemniaki, rzepa, herbata	pszenny -gluten, kapusta kiszona, ziemniaki, filet z miruny, jajka, rzepa, majonez, herbata		cukier, banan
Wartość kaloryczna		350 kcal		910 kcal		320 kcal