

Jadłospis od 18.09. – 29.09.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
18.09.2023 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, wędlina, papryka	Zupa biały barszcz, chleb pszenny/razowy Kotlet mielony pieczony, kasza gryczana, buraczki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, mąka –gluten, buraki, mięso mielone z łopatki jajka, buraki, herbata	Mleko, kasza manna z sokiem, ciastka, jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka-gluten, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		980 kcal		360 kcal
19.09. 2023 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko , ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, jajko ogórek	Zupa pomidorowa z ryżem, chleb pszenny/razowy Eskalopki z fileta, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ryż, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, filet z kurczaka, jajka, marchewka, jabłko, majonez, herbata czarna	mleko, bułka chałka z masłem, banan	mleko, mąka – gluten, jajka, masło, cukier, banan
Wartość kaloryczna		340 kcal		990 kcal		350 kcal
20.09.2023 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, schab pieczony, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, schab pieczony, papryka	Zupa chrzanowa, chleb pszenny/razowy Racuchy drożdżowe z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, jajka, chrzan, boczek wędzony, mąka –gluten drożdże, jabłka, cytryna	Mleko, chleb z masłem , jajecznicą, jabłka	Mleko, mąka- gluten, masło śmietankowe, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		1200 kcal		360 kcal
21.09.2023 czwartek	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek na słodko, plasterki z marchewki	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, twaróg, cukier, marchewka	Zupa kapuśniak zabielały, chleb pszenny/razowy Strogonow z warzywami , kasza bulgur, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kapusta, schab, papryka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, ogórek konserwowy, kasza bulgur, ogórek herbata owocowa	Mleko, budyń, flipy kukurydziane, śliwki	mleko, budyń, mąka kukurydziana, śliwki
Wartość kaloryczna		360 kcal		970 kcal		330 kcal

22.09.2023 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica sopocka, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica sopocka, ogórek	Zupa zacierka z koperkiem, chleb razowy/pszenny Kotlet rybny z pieca, rzepa, ziemniaki, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, mąka- gluten, koperek, miruna, jajka, rzepa, majonez, ziemniaki, herbata	Mleko, płatki mlekołaki, gruszka	mleko, mąka – gluten, cukier, gruszka
Wartość kaloryczna		350 kcal		980 kcal		340 kcal
25.09.2023 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna drobiowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlna drobiowa, papryka	Zupa brokułowa, chleb razowy/pszenny, kotlet orientalny, ziemniaki, mizeria, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, brokuły, schab, majonez, jajka, ziemniaki, ogórek, cytryna	Mleko, Kisiel, ciastka domowe jabłko	mleko, kisiel, mąka- gluten, cukier, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		990 kcal		300 kcal
26.09.2023 wtorek	Kawa inka, bułka chałka z masłem i dżemem, marchew tarkowana	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, mąka – gluten, jajka, dżem, cukier, marchewka	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, karkówka pieczona w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, korniszon, herbata owocowa z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, buraki , karkówka, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy, herbata, cytryna	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatniki	mleko, galaretka, truskawki, mąka- gluten, jajka, cukier
Wartość kaloryczna		350 kcal		990 kcal		250 kcal
27.09.2023 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlna wieprzowa, papryka	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten, wędlna wieprzowa, papryka	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny Makaron z truskawkami, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kiełbasa biała surowa, jajka, ziemniaki, makaron – gluten, truskawki, twaróg, herbata	Mleko Bułka stokrotka jabłko	mleko, mąka – gluten, ,jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		1100 kcal		360 kcal
28.09.2023 czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, ser żółty, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten, ser	Zupa neapolitańska, chleb razowy/pszenny, bigos, ziemniaki, kompot z jabłek	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, serek topiony,	Mleko, deser jogurtowo-bananowy ciastka	mleko, jogurt naturalny, banany, mąka –gluten, jajka,

		żółty, ogórek		szczypior, kapusta, mięso z łopatkami, ziemniaki, jabłka		cukier,
Wartość kaloryczna		320 kcal		1000 kcal		360 kcal
29.09.2023 Piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, pomidor	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny -gluten, wędlina, pomidor	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny Ryba po grecku, ryż, Woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kasza jęczmienna, ziemniaki, filet z miruny, marchewka, cebula, seler, koncentrat pomidorowy, syrop	Mleko, placki z jabłkami własnego wypieku	mleko, mąka-gluten ,jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		920 kcal		300 kcal