

Jadłospis od 02.10.– 13.10.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
02.10.2023 Poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, wędlina, pomidor	Zupa rosół chleb pszenny/razowy, Kiełbasa pieczona, ziemniaki, biała kapusta w zalewie, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron–gluten, kiełbasa surowa, ziemniaki, kapusta, herbata	Mleko, grzanki z batona, jabłko	mleko, mąka–gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		370 kcal
03.10. 2023 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, ser żółty, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, ser żółty, ogórek	Zupa kalafiorowa, chleb pszenny/razowy, Kurczak pieczony, ryż, marchewka z porem i jabłkiem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, kalafior, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, jabłko, por, cytryna	Mleko, budyń, ciastka domowe jabłko	mleko, budyń, mąka–gluten, cukier, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		990 kcal		350 kcal
04.10.2023 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa krakowska, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, kiełbasa krakowska ,papryka	Zupa fasola z pęczakiem, chleb pszenny/razowy, Naleśniki z serem i musem truskawkowym, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, fasola, pęczak, ziemniaki, mąka –gluten, jajka, mleko, twaróg, herbata czarna	Mleko, chleb z masłem , jajecznicą, gruszka	Mleko, mąka–gluten, masło śmietankowe, jajka, gruszka
Wartość kaloryczna		320 kcal		1300 kcal		360 kcal
05.10.2023 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, twaróg, szczypior, ogórek	Zupa pieczarkowa ,chleb pszenny/razowy, Makaron carbonara, ogórek konserwowy,, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pieczarki, ziemniaki, makaron – gluten, jajka, boczek wędzony, pietruszka, ogórek konserwowy, cytryna	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka –gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1400 kcal		330 kcal

06.10.2023 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem połudwica wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, połędwica wieprzowa, ogórek	Zupa pomidorowa z makaronem,, chleb razowy/pszenny, Ryba panierowana z pieca, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, koncentrat pomidorowy , miruna, jajka, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata	Mleko, płatki mlekołaki, banan	mleko, mąka – gluten, cukier, banan
Wartość kaloryczna		350 kcal		980 kcal		340 kcal
09.10.2023 poniedziałek	Zupa mleczna, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, mąka – gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, Paszteciki z pasztetem, pomidor z cebulą, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, mąka – gluten, jajka, pasztetowa, pomidor, cebula, syrop	Mleko, kisiel, flipsy kukurydziane jabłko	mleko, kisiel, mąka kukurydziana, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		1000 kcal		300 kcal
10.10.2023 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna, pomidor	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlna , pomidor	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, Kotlet drobiowy z serem pieczony w piecu, kasza bulgur, kapusta pekińska z kukurydza i jabłkiem , herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszone, filet z kurczaka, ser żółty, jajka, kasza bulgur, kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, jabłko, majonez, herbata	Mleko, deser jogurtowo gruszkowy, wafle ryżowe	mleko, jogurt naturalny, gruszki, ryż,
Wartość kaloryczna		350 kcal		990 kcal		250 kcal
11.10.2023 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 królewska ze szpinakiem, chleb razowy/pszenny, Makaron z serem i cynamonem, jabłko, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, szpinak, makaron – gluten, twaróg, cynamon, jabłko, herbata czarna, herbata	Mleko, kasza manna z sokiem, chrupki kukurydziane, jabłko	mleko, mąka kukurydziana, kasza manna, sok, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		1100 kcal		360 kcal
12.10.2023 czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem,	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, Gołąbki, ziemniaki,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron –	Mleko, ciasto własnego wypieku z	mleko, mąka –gluten, jajka,

	jajko, ogórek	razowy, pszenny - gluten, jajko, ogórek	kompot z jabłek	gluten, szczaw konserwowy, jajka, kapusta, mięso mielone z łopatki, ryż, ziemniaki, jabłka	jabłkami i cynamonem	cukier, jabłka, cynamon
Wartość kaloryczna		320 kcal		970 kcal		360 kcal
13.10.2023 Piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, pomidor	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina, pomidor	Zupa wiosenna, chleb razowy/pszenny, Ryba z ananase, ryż, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, filet z miruny, ananas, seler, marchewka, pomidory, ryż, cytryna	Mleko, miodowe kuleczki, banan	mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		300 kcal		950 kcal		300 kcal