

## Jadłospis od 16.10.– 27.10.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
16.10.2023 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 ruski barszcz chleb pszenny/razowy, kotlet mielony pieczony w piecu, kasza gryczana, sałatka z kiszonych ogórków, ziemniaki	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ryż, ziemniaki, kapusta, mięso mielone z łopatki, jajka, ogórek kiszony, por, herbata	Mleko, Budyń, ciastka herbatniki, jabłko	mleko, mąka-gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		370 kcal
17.10. 2023 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny-gluten, ser żółty, jajka, majonez, ogórek	Zupa zacierka, chleb pszenny/razowy, kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, mąka – gluten, jajka, schab, ziemniaki, ogórek, syrop	Mleko, wafle tortowe z dżemem, jabłka	mleko, mąka-gluten, cukier, jajka, dżem, jabłka
Wartość kaloryczna		340 kcal		1010 kcal		350 kcal
18.10.2023 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa szynkowa, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny-gluten, kiełbasa szynkowa, papryka	Zupa barszcz ukraiński, chleb pszenny/razowy, serniczki z musem truskawkowym, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, fasola, buraki, ziemniaki, kapusta, mąka – gluten, jajka, twaróg, truskawki, cytryna	Mleko, grzanki z batona, gruszki	Mleko, mąka-gluten, jajka, gruszki
Wartość kaloryczna		320 kcal		1000 kcal		360 kcal
19.10.2023 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek na słodko, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny-gluten, twaróg, marchewka	Zupa jarzynowa, chleb pszenny/razowy, filet w sosie porowym, ryż, ogórek konserwowy, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, filet z kurczaka, por, ryż, ogórek konserwowy, herbata owocowa	Mleko, placki jabłkami	mleko, mąka – gluten, jajka, cukier, jabłka

Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		330 kcal
20.10.2023 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica wieprzowa, ogórek	Zupa grochowa z kiełbasą, chleb razowy/pszenny, ryba z pieca, ziemniaki, surówka z rzepy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, groch, kielbasa podwawelska, ziemniaki, filet z miruny, rzepa, majonez, herbata	Mleko, płatki corn flakes , banan	mleko, mąka kukurydziana, banan
Wartość kaloryczna		350 kcal		980 kcal		340 kcal
23.10.2023 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa , papryka	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, papryka	Zupa pomidorowa , chleb razowy/pszenny, schab w sosie, kasza jęczmienna, pomidor, woda z cytryną,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, koncentrat pomidorowy, schab, kasza jęczmienna, pomidor, cytryna	Mleko, kisiel, ciastka domowe jabłko	mleko, kisiel, mąka – gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		980 kcal		300 kcal
24.10.2023 wtorek	Zupa mleczna, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, mąka – gluten, jajka, masło śmietankowe, dżem, marchewka tarkowana	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, kartacze, buraczki, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten , makaron – gluten, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mięso mielone z łopatkami, buraki, herbata, cytryna	Mleko, kasza manna z sokiem, chrupki kukurydziane, jabłko	mleko, mąka kukurydziana, kasza manna, sok, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1100 kcal		250 kcal
25.10.2023 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa , papryka	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, papryka	Zupa gulaszowa, chleb razowy/pszenny, racuchy z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, łopatką wieprzowa, papryka, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, mąka – gluten , jajka, drożdże, cukier, jabłko, cytryna	Mleko, chleb z masłem , jajecznicą , jabłko	mleko, mąka – gluten, masło śmietankowe, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		320 kcal		1200 kcal		360 kcal
26.10.2023	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb	mleko, kakao, cukier, masło	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty, chleb	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, naleśniki z	mleko, mąka –gluten,

<b>czwartek</b>	pszenny z masłem, pasztet, ogórek	śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, pasztet, ogórek	razowy/pszenny, filet w sosie słodko kwaśnym, , ryż, kompot z jabłek	pszenny –gluten, kapusta kiszona, ziemniaki, filet z kurczaka, papryka, pomidory, cebula, ryż, jabłka	dżemem, jabłka	jajka, cukier, dżem, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		970 kcal		360 kcal
<b>27.10.2023</b>						
<b>piątek</b>	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, porcja ryby, ziemniaki, surówka z białej kapusty, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, kasza jęczmienna, filet z miruny, kapusta, herbata	Mleko, bułka stokrotka, banan	mleko, mąka-gluten ,jajka, cukier, banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		950 kcal		300 kcal