

## Jadłospis od 30.10.– 10.11.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>30.10.2023</b> poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, wędlina, papryka	Zupa ogórkowa, chleb pszenny/razowy, bigos, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszzone, ziemniaki, kapusta, łopatka wieprzowa, herbata	Mleko, budyń ,ciastka herbatniki, jabłko	mleko, budyń mąka-gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		370 kcal
<b>31.10. 2023</b> wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenno-gluten, jajka, ogórek	Zupa wielowarzywna, chleb pszenny/razowy kurczak pieczony, ryż, marchewka z jabłkiem, kompot z jabłek	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, brokuł, kalafior, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, jabłko	Mleko, kisiel, sromka ptysiowa, jabłko	mleko, mąka-gluten, cukier, kisiel, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		980 kcal		360 kcal
<b>01.11.2023</b> środa	<b>Dzień wolny</b>					
Wartość kaloryczna						
<b>02.11.2023</b> czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem szynka wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenno-gluten, szynka, wieprzowa, ogórek	Zupa fasolowa kiełbasą chleb pszenny/razowy, makaron z truskawkami i serem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, fasola, ziemniaki, kiełbasa podwawelska , twaróg, makaron – gluten, truskawki, cytryna	Mleko chleb z masłem, jajecznicza, jabłko	mleko, jajka, mąka – gluten , masło śmietankowe, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1100 kcal		330 kcal
<b>03.11 .2023</b> piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasztet drobiowy,	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenno-gluten, pasztet	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, paprykarz, ryż, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, szczaw konserwowy, jajka, ziemniaki, filet z miruny, marchewka,	Mleko, płatki mlekołaki , banan	mleko, mąka – gluten, cukier, banan

	ogórek	drobiowy, ogórek		cebula, papryka, ryż, herbata		
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		340 kcal
<b>06.11.2023</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa szynkowa , papryka	mleko, kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kiełbasa szynkowa, papryka	Zupa biały barszcz , chleb razowy/pszenny, kiełbasa pieczona, ziemniaki, mizeria, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ziemniaki, kiełbasa biała surowa, ogórki, herbata	Mleko, kisiel, ciastka domowe jabłko	mleko, kisiel, mąka – <b>gluten</b> , jajka, cukier, jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>07.11.2023</b> <b>wtorek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, ser żółty , papryka	mleko, kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , ser żółty, papryka	Zupa kapusta zabelana, chleb razowy/pszenny, kotlet pożarski pieczony, kasza bulgur, czerwona kapusta zasmażana, herbata z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , kapusta biała, ziemniaki, filet z kurczaka, <b>masło</b> , koperek, kasza bulgur, kapusta czerwona, herbata, cytryna	Mleko butka chałka z dżemem gruszka	mleko, mąka – <b>gluten</b> , jajka, dżem, gruszki
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		1100 kcal		250 kcal
<b>08.11.2023</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa , papryka	mleko, kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , wędlina wieprzowa, papryka	Zupa chrzanowa, chleb razowy/pszenny kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, ogórek konserwowy, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , chrzan, boczek wędzony, <b>jajka</b> , szczypior, ziemniaki, pieczarki, ogórek konserwowy ,cytryna	Mleko, kasza manna z sokiem,, flipsy, jabłko	mleko, kasza manna, mąka kukurydziana, sok jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		1200 kcal		350 kcal
<b>09.11.2023</b> <b>czwartek</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, Bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , mąka – <b>gluten</b> , dżem, marchewka	Zupa neapolitańska, chleb razowy/pszenny, eskalopki z kurczaka, ziemniaki, warzywa na parze, herbata owocowa	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , makaron – <b>gluten</b> , <b>serki topione</b> , szczypior, filet z kurczaka, <b>jajka</b> , brokuły, kalafior, marchewka ,ziemniaki, herbata owocowa,	Mleko, naleśniki z dżemem, gruszki	mleko, mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , cukier, dżem, gruszki
<b>Wartość kaloryczna</b>		380 kcal		1000 kcal		360 kcal

<p><b>10.11.2023</b></p> <p><b>piątek</b></p>	<p>Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, pomidor</p>	<p>mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina , pomidor</p>	<p>Zupa zacierka, chleb razowy/pszenny, burgery rybne z warzywami z pieca, ziemniaki, sałatka szwedzka, woda z cytryną</p>	<p>porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, mąka –gluten, jajka, marchewka, filet z miruny, ogórek konserwowy, cytryna</p>	<p>Mleko, płatki miodowe muszelki, banan</p>	<p>mleko, mąka- gluten, jajka, cukier, banan</p>
<p><b>Wartość kaloryczna</b></p>		<p>350 kcal</p>		<p>950 kcal</p>		<p>300 kcal</p>