

## Jadłospis od 13.11. 24.11.2023

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>13.11.2023</b> 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 barszcz czerwony chleb pszenny/razowy, paszteciki , ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, buraki, mąka –gluten, jajka, pasztet, ogórek konserwowy, herbata	Mleko, Kisiel, ciastka owsiane, jabłko	mleko, kisiel, mąka- gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		370 kcal
<b>14.11. 2023</b> wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, jajka, ogórek	Zupa krupnik, chleb pszenny/razowy kotlet mielony z pieca, kasza gryczana, słupek z ogórka, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, kasza jęczmienna, mięso mielone z łopatki, jajka, kasza gryczana, ogórek, cytryna	Mleko, Naleśniki z dżemem, gruszka	mleko, mąka- gluten, cukier, dżem, gruszka
Wartość kaloryczna		340 kcal		980 kcal		380 kcal
<b>15.11.2023</b> środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kielbasa wieprzowa, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, kielbasa wieprzowa, pomidor	Zupa żurek, chleb pszenny/razowy makaron z serem, śmietaną i brzoskwiniami, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, kielbasa biała surowa, jajka, makaron - gluten, cukier, brzoskwinie, herbata czarna	Mleko Chleb z masłem, jajecznicą, jabłko	mleko, jajka, mąka – gluten , masło śmietankowe, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		970 kcal		260 kcal
<b>16.11.2023</b> czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka, wieprzowa, ogórek	Zupa pęczak, chleb pszenny/razowy, spaghetti, kompot z jabłek	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pęczak, ziemniaki, makaron –gluten, papryka, pomidory, cebula, jabłko	Mleko, bułka chałka z masłem i dżemem, jabłko	mleko, jajka, mąka – gluten , masło śmietankowe, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		330 kcal
<b>17.11 .2023</b> piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb	Zupa pomidorowa z makaronem, chleb razowy/ pszenny,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron –	Mleko, płatki miodowe kuleczki,	mleko, mąka – gluten, cukier, banan

	połędwica sopocka, papryka	razowy, pszenny - <b>gluten</b> , połędwica sopocka, papryka	kotlet rybny z pieca, ziemniaki, kiszona kapusta, woda z cytryną	<b>gluten</b> , koncentrat pomidorowy, filet z miruny, <b>jajka</b> , kapusta kiszona, cytryna	banan	
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		340 kcal
<b>20.11.2023</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kielbasa szynkowa , papryka	<b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kielbasa szynkowa, papryka	Zupa brokułowa, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty, herbata owocowa	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , ziemniaki, brokoły, schab, <b>jajka</b> , kapusta biała, marchewka, herbata	Mleko, budyń, ciastka domowe jabłko	<b>mleko</b> , budyń, mąka - <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , cukier, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>21.11.2023</b> <b>wtorek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek	<b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , jajko ogórek	Zupa rosół, chleb razowy/pszenny, roladki drobiowe z warzywami z pieca, ryż, woda z sokiem	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , makaron - <b>gluten</b> , ćwiartki z kurczaka, papryka, cebula, ziemniaki, <b>ser żółty</b> , ryż, sok naturalny	Mleko, placki z jabłkami	<b>mleko</b> , mąka - <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		1100 kcal		350 kcal
<b>22.11.2023</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina wieprzowa, papryka	<b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , wędlina wieprzowa, papryka	Zupa pieczarkowa z makaronem, chleb razowy/pszenny, naleśniki z serem i musem truskawkowym, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , pieczarki makaron - <b>gluten</b> , mąka - <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>jajka</b> , <b>twaróg</b> , truskawki ,cytryna	Mleko, kasza manna z sokiem, flipsy, jabłka	<b>mleko</b> , <b>kasza</b> manna, mąka kukurydziana, sok jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		1200 kcal		350 kcal
<b>23.11.2023</b> <b>czwartek</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, twarożek na słodko, marchewka tarkowana	<b>mleko</b> , płatki ryżowe <b>masło śmietankowe</b> , mąka - <b>gluten</b> , twaróg, cukier, marchewka	Zupa szpinakowa, chleb razowy/pszenny, odwracane gołąbki, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - <b>gluten</b> , szpinak, ziemniaki, kapusta, mięso mielone z łąpatki, koncentrat pomidorowy, ryż, herbata	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatniki	<b>mleko</b> , galaretka, truskawki mąka - <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , cukier
<b>Wartość kaloryczna</b>		380 kcal		980 kcal		360 kcal

<b>kaloryczna</b>						
<b>24.11.2023</b> <b>Piątek</b>	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, paluszki rybne pieczone w piecu, ziemniaki, mizeria, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszzone, mąka –gluten, jajka, marchewka, filet z miruny, ogórek , cytryna	Mleko, płatki corn fleks, banan	mleko, mąka- gluten ,jajka, cukier, banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		980 kcal		300 kcal