

Jadłospis 04.03.2024. do 15.03.2024

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
04.03.2024 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina drobiowa, papryka	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten , wędlina drobiowa, papryka	Zupa ruski barszcz chleb pszenny/razowy kiełbasa pieczona, ziemniaki, surówka szwedzka, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ryż, kiełbasa biała surowa, ogórek kiszony, herbata	Mleko, budyń, flipsy, jabłko	mleko, budyń, mąka kukurydziana cukier, jajka , jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		380 kcal
05.03.2023 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, pomidor	mleko, kawa inka, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten , jajko , pomidor	Zupa zacierka z koperkiem, chleb pszenny/razowy kotlet pożarski, ryż, marchewka z jabłkiem, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , mąka – gluten jajka , koperek, masło śmietankowe , filet z kurczaka, ryż, marchewka, jabłka, por, majonez , syrop	Mleko, wafle tortowe z dżemem jabłko	mleko, jajka, mąka – gluten , dżem, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		1000 kcal		380 kcal
06.03.2024 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa szynkowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , kiełbasa szynkowa ,ogórek	Zupa grochowa z boczkiem, chleb pszenny/razowy naleśniki z serem, mus truskawkowy, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ziemniaki, groch, boczek wędzony, mąka – gluten , jajka , twaróg , truskawki, cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznicą, gruszka	mleko, masło śmietankowe , mąka – gluten , jajka , gruszka
Wartość kaloryczna		360 kcal		1200 kcal		260 kcal
07.03.2024 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek z ogórkiem	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe , mąka - gluten , twaróg , ogórek	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny, gulasz mięsno – warzywny, kasza jęczmienna, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ogórek kiszony, ziemniaki, łąpatka, pomidory, papryka, cebula, pieczarki, kasza jęczmienna, herbata owocowa	Mleko, naleśniki, jabłko	mleko, mąka – gluten , jajka , jabłko
Wartość kaloryczna		370 kcal		1100kcal		330 kcal

kaloryczna						
08.03.2024 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna , papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlna drobiowa, papryka	Zupa szpinakowa, chleb razowy/ pszenny, porcja ryby, ziemniaki, surówka wielowarzywna, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , szpinak, filet z miruny, kapusta biała, kapusta czerwona, por, jabłka, ziemniaki, herbata ,	Mleko, płatki mlekołaki, banan	mleko, mąka – gluten , cukier, jajka cukier, banan
Wartość kaloryczna		360 kcal		970 kcal		340 kcal
11.03.2024 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlna, ogórek	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty, chleb razowy /pszenny, kotlet orientalny, ziemniaki, kapusta pekińska z pomidorem i ogórkiem, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ziemniaki, kapusta kiszona, schab, jajka, majonez ,kapusta pekińska, ogórek, pomidor, herbata	Mleko, kisiel, Biszkopty, jabłko	Mleko, kisiel, mąka – gluten jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		1100 kcal		300 kcal
12.03.2024 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, ogórek konserwowy	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe , mąka – gluten, ser żółty , ogórek konserwowy	Zupa wiosenna, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony, kasza gryczana, buraczki, woda z cytryna	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , marchewka, seler, groszek, mięso mielone z łopatki, jajka , kasza gryczana, buraki, herbata	Mleko, bułka chatka z masłem i dżemem, jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka , cukier, dżem, jabłko
Wartość kaloryczna		380 kcal		1000 kcal		350 kcal
13.03.2024 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlna wieprzowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlna, papryka	Zupa chrzanowa, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i serem, herbata z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , chrzan , boczek wędzony, jajka , szczypior, makaron – gluten , twaróg , cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznicą, jabłko	mleko, mąka – gluten , masło śmietankowe , jajka , jabłko
Wartość kaloryczna		350 kcal		1200 kcal		300 kcal
14.03.2024 czwartek	Zupa mleczna, kanapka: chleb razowy/ chleb	mleko, płatki ryżowe, cukier, masło śmietankowe ,	Zupa pęczakowa, chleb razowy/pszenny, gołąbki, ziemniaki, woda kompot z	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , pęczak,	Mleko, deser jogurtowo bananowy,	mleko, jogurt naturalny , banany, mąka

	pszenny z masłem, pasta jajeczna , ogórek	chleb razowy, pszenny - gluten , jajka , majonez , ogórek	owoców mrożonych	ziemniaki, kapusta, mięso mielone z łopatki, koncentrat pomidorowy, owoce mrożone	flipsy	kukurydziana,
Wartość kaloryczna		390 kcal		980 kcal		300 kcal
15.03.2024 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, ogórek	mleko , kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlina, ogórek	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny, hamburgery rybne, ziemniaki, surówka z kiszzonego ogórka, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny - gluten , szczaw konserwowy, jajka , filet z miruny, ziemniaki, ogórek kiszony, por, marchewka, cebula czerwona, herbata owocowa	Mleko , mlekołaki , banan	mleko , mąka- gluten , jajka , cukier, banan
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		320 kcal