

Jadłospis 14.10.2024. do 25.10.2024

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
14.10.2024 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa szynkowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlina drobiowa, ogórek	Zupa pomidorowa chleb pszenny/razowym hamburgery rybne z warzywami, ziemniaki herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , makaron - gluten , koncentrat pomidorowy, jajka , ziemniaki, filet z miruny, herbata	Mleko, budyń biszkopty, jabłko	mleko, budyń, mąka – gluten , jajka , cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		350 kcal		900 kcal		350 kcal
15.10.2023 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, ser żółty, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe , cukier, chleb razowy, pszenny- gluten , ser żółty , papryka	Zupa zacierka chleb pszenny/razowym bigos, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , mąka – gluten , jajka , ziemniaki, kapusta, topatka wieprzowa, herbata	Mleko, kasza manna z sokiem, herbatniki, jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka – gluten , jajka , cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		1100 kcal		280 kcal
16.10.2024 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , polędwica, pomidor	Zupa żurek, chleb pszenny/razowy racuchy z jabłkami, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , kiełbasa biała surowa, jajka , mąka – gluten , drożdże, jabłko, herbata	Mleko, baton z masłem, jajecznicza , ogórek	mleko, mąka – gluten , masło śmietankowe , jajka ogórek
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		250 kcal
17.10.2024 czwartek	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi Chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, cukier, masło śmietankowe , bułka chałka – gluten , dżem, marchewka	Zupa ogórkowa chleb pszenny/razowy, kotlet pożarski, kasza bulgur, surówka z marchewki z porem i jabłkiem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ogórki kiszzone , jajka , filet z kurczaka, masło śmietankowe , kasza bulgur, marchewka, jabłko, por, majonez, cytryna	Mleko, galaretka z truskawkami, flipsy	mleko, galaretka, truskawki, mąka kukurydziana
Wartość kaloryczna		380 kcal		990 kcal		280 kcal
18.10.2024	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb	mleko, kawa inka, cukier, masło	Zupa pieczarkowa, chleb pszenny/razowy	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, kulki czekoladowe	mleko, mąka – gluten , jajka ,

piątek	pszenny z masłem wędlna wieprzowa, ogórek	śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten , wędlna wieprzowa, ogórek	kurczak w sosie słodko – kwaśnym, ryż, kompot z jabłek	pszenny – gluten , pieczarki, ziemniaki, filet z kurczaka, papryka, cebula, pomidory, ryż, jabłka	banany	cukier, banany
Wartość kaloryczna		360 kcal		980 kcal		300 kcal
21.10. 2024 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasztet, papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , pasztet papryka	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny stek z karkówki, ziemniaki, kapusta pekińska z kukurydzą, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ziemniaki, karkówka, kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, majonez, syrop	Mleko, kisiel, Ciastka z dżemem jabłko	mleko, kisiel, mąka – gluten , jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		390 kcal		1000 kcal		290 kcal
22.10.2024 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny, jajko, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , jajko, ogórek	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony pieczony, kasza gryczana, buraczki, kompot ze śliwek	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajka , kasza gryczana, buraki, śliwki	Mleko, Naleśniki z dżemem, banan	mleko, mąka – gluten , jajka, dżem, banan
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		300 kcal
23.10.2024 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlna wieprzowa pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , wędlna , pomidor	Zupa gulaszowa, chleb razowy/pszenny makaron z truskawkami i twarogiem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , łopatka wieprzowa, papryka, ziemniaki, makaron – gluten , truskawki, twaróg , cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznicą, ogórek	mleko, mąka – gluten , jajka, masło śmietankowe , ogórek
Wartość kaloryczna		350 kcal		1200 kcal		300 kcal
24.10.2024 czwartek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, twarożek z ogórkiem	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny - gluten , twarożek, ogórek	Zupa kalafiorowa, chleb razowy / pszenny, kurczak po meksykańsku, ryż, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , kalafior, ziemniaki, filet z kurczaka, papryka, fasola, pieczarki, kukurydza, ryż, herbata	Mleko, deser jogurtowo bananowy, biszkopty	mleko, jogurt naturalny, banany mąka – gluten , jajka , cukier
Wartość kaloryczna		390 kcal		990 kcal		320 kcal

kaloryczna						
25.10.2024 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, szynka, pomidor	Zupa grochówka, chleb razowy/pszenny , kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszonego ogórka z porem, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, groch, kiełbasa podwawelska, filet z miruny, ziemniaki, ogórek kiszony, por, herbata	Mleko, mlekołaki gruszki	mleko, mąka – gluten, jajka, gruszki
Wartość kaloryczna		360 kcal		890 kcal		300 kcal