

## Jadłospis 11.11.2024. do 22.11.2024

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
	Dzień wolny					
Wartość kaloryczna		350 kcal		1000 kcal		350 kcal
12.11.2023 wtorek	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek konserwowy	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny - gluten, jajko, ogórek konserwowy	Zupa barszcz czerwony chleb pszenny/razowym , naleśniki z pasztetem, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, buraki, mąka – gluten, jajka, pasztet, ogórek konserwowy, herbata	Mleko, kisiel, Biskopcy, jabłko	mleko, kisiel, mąka – gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		340 kcal		1100 kcal		280 kcal
13.11.2024 środa	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem szynka wieprzowa papryka	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka wieprzowa, papryka	Zupa neapolitańska, chleb pszenny/razowy racuchy z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, serek topiony, szczypior, makaron – gluten, mąka –gluten, jajka, drożdże, jabłka, cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznicza, ogórek	mleko, mąka – gluten, masło śmietankowe, jajka ogórek
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		250 kcal
14.11.2024 czwartek	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, twarożek z ogórkiem	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, twarożek, ogórek	Zupa pieczarkowa z makaronem, chleb pszenny/razowy, kotlet schabowy pieczony, ziemniaki, kapusta kiszona, kompot z jabłek	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pieczarki, makaron – gluten, schab, jajka, ziemniaki, kapusta kiszona, jabłka	Mleko, naleśniki z dżemem, gruszka	mleko, mąka – gluten, cukier, jajka, dżem, gruszka
Wartość kaloryczna		380 kcal		990 kcal		280 kcal
15.11.2024	kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb	mleko, kawa inka, cukier, masło	Zupa barszcz ukraiński chleb pszenny/razowy,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, bułka stokrotka,	mleko, mąka – gluten, jajka, jabłko

<b>piątek</b>	pszenny z masłem wędlina drobiowa, papryka	śmietankowe, chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , wędlina drobiowa, papryka	hamburgery z warzywami pieczone, ziemniaki, pomidor z cebulą, woda z cytryną	pszenny – <b>gluten</b> , buraki, kapusta, fasola, filet z miruny, ziemniaki, pomidor, cebula, cytryna	jabłko	
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>18.11.2024</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa szynkowa, ogórek	<b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kiełbasa szynkowa, ogórek	Zupa jarzynowa ,chleb razowy/pszenny, spaghetti, herbata czarna	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ziemniaki, brokuły, seler, makaron – <b>gluten</b> , mięso mielone z łopatki, pomidory, cebula, herbata czarna	Mleko, kasza manna, chrupki kukurydziane, jabłka	<b>mleko</b> , kasza manna, mąka kukurydziana, cukier , jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		1100 kcal		290 kcal
<b>19.11.2024</b> <b>wtorek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny, ser żółty, ogórek	<b>mleko</b> , kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , <b>ser żółty</b> , ogórek,	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, kotlet drobiowy z serem, ryż, surówka z marchewki z porem i jabłkiem, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ziemniaki, kasza jęczmienna, <b>jajka</b> , filet z kurczaka, <b>ser żółty</b> , marchewka, por, jabłka, majonez, herbata owocowa	Mleko, deser jogurtowo bananowy, wafle ryżowe,	<b>mleko</b> , <b>jogurt naturalny</b> , banany, ryż,
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		900 kcal		300 kcal
<b>20.11.2024</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa krakowska pomidor	<b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kiełbasa krakowska, pomidor	Zupa ogórkowa, chleb razowy/pszenny naleśniki z serem, mus truskawkowy, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ogórki kiszzone, ziemniaki, mąka – <b>gluten</b> , <b>twaróg</b> , <b>mleko</b> , <b>jajka</b> , truskawki, cytryna	Mleko, grzanki, jabłko	<b>mleko</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		1200 kcal		300 kcal
<b>21.11.2024</b> <b>czwartek</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka	<b>mleko</b> , <b>masło śmietankowe</b> , cukier, płatki ryżowe, mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , dżem,	Zupa pomidorowa z makaronem, chleb razowy / pszenny, schab w sosie, kasza gryczana, sałatka z	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , makaron – <b>gluten</b> , koncentrat pomidorowy, schab, kasza	Mleko, budyń, mlekołaki, banany	<b>mleko</b> , budyń , mąka – <b>gluten</b> , cukier, <b>jajka</b> , banany

	tarkowana	marchewka	buraczków, kompot	gryczana, buraki, jabłka		
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		990 kcal		320 kcal
<b>22.11.2024</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka, papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, szynka, papryka	Zupa ruski barszcz, chleb razowy/pszenny, ryba z ananase, ryż, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kapusta, ryż, koncentrat pomidorowy , filet z miruny, seler, marchewka, cebula, ananas, ryż, herbata	Mleko, placki z jabłkami	Mleko, mąka – gluten, jajka, Cukier, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		890 kcal		300 kcal