

## Jadłospis 25.11..2024. do 06.12.11.2024

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>25.11.2024</b> poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem szynka wieprzowa papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka wieprzowa, papryka	Zupa biały barszcz chleb pszenny/razowym, bigos, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kapusta biała, łąpatka wieprzowa, marchewka, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, herbata	Mleko, placki z jabłkami	mleko, mąka – gluten, jajka, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		350 kcal		1000 kcal		350 kcal
<b>26.11.2023</b> 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 ryżowa chleb pszenny/razowym , gulasz mięsno – warzywny, kasza bulgur, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ryż, łąpatka wieprzowa, marchewka, cebula, pieczarki, kasza bulgur, jabłko	Mleko, budyń, ciastka domowe, gruszka	mleko, budyń, mąka – gluten, jajka, gruszka
Wartość kaloryczna		340 kcal		1200 kcal		280 kcal
<b>27.11.2024</b> środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica sopocka pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica sopocka, pomidor	Zupa żurek chleb pszenny/razowy makaron z serem i cynamonem, jabłko, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, jajka, kiełbasa biała surowa, makaron – gluten, twaróg, cynamon, jabłko, cytryna	Mleko, grzanki z batona, banany	mleko, mąka – gluten, jajka, banany
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		250 kcal
<b>28.11.2024</b> czwartek	Zupa mleczna, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, masło śmietankowe, płatki ryżowe, mąka – gluten, jajka, cukier, dżem, marchewka	Zupa zacierka chleb pszenny/razowy, gołąbki, ziemniaki, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pieczarki, makaron – gluten, mąka – gluten, jajka, mięso mielone z łąpatki, ziemniaki, kapusta biała, jabłko	Mleko, kasza manna z sokiem, herbatniki jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka – gluten, cukier, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		380 kcal		990 kcal		280 kcal

<b>29.11.2024</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa krakowska ogórek	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kiełbasa krakowska, ogórek	Zupa grochowa z kiełbasą chleb pszenny/razowy kostka rybna panierowana, ziemniaki, kapusta czerwona zasmażana, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , groch, kiełbasa podwawelska, filet z miruny, ziemniaki, kapusta czerwona, cytryna	Mleko, płatki czekoladowe muszelki, banan	mleko, mąka – <b>gluten</b> , jajka, banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>02.12.2024</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa szynkowa, papryka	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kiełbasa szynkowa, papryka	Zupa kalafiorowa ,chleb razowy/pszenny kiełbasa pieczona, ziemniaki, surówka z kiszzonego ogórka, herbata czarna	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ziemniaki, kalafior, kiełbasa śląska, ogórek kiszony, marchewka, por, herbata czarna	Mleko, budyń, chrupki kukurydziane, jabłko	mleko, budyń, mąka kukurydziana, cukier , jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		1000 kcal		290 kcal
<b>03.12.2024</b> <b>wtorek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny, ser żółty, ogórek	mleko, kakao, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , <b>ser żółty</b> , ogórek	Zupa szpinakowa, chleb razowy/pszenny, kotlet mielony pieczony, kasza gryczana, buraczki, herbata zielona	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ziemniaki, szpinak, mięso mielone z łopatki, <b>jajka</b> , kasza gryczana, buraki, herbata zielona	Mleko, placek drożdżowy, gruszka	mleko, mąka – <b>gluten</b> , cukier, <b>jajka</b> , drożdże, gruszka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>04.12.2024</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka wieprzowa pomidor	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , szynka wieprzowa, pomidor	Zupa ciupanka, chleb razowy/pszenny, pyzy ziemniaczane bez mięsa z sosem pieczarkowym, kompot	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , fasola, boczek wędzony, ziemniaki, pieczarki, jabłko	Mleko, chleb z masłem, jajecznicą, jabłko	mleko, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		1200 kcal		300 kcal

<b>05.12.2024</b> <b>czwartek</b>	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, twarożek z rzodkiewką i szczypiorem	mleko, kakao, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , <b>twaróg</b> szczypior, rzodkiewka	Zupa z kiszonej kapusty chleb razowy / pszenny, soczysty kotlet z fileta, ryż, warzywa na parze, kompot	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , kapusta kiszona, ziemniaki, filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <b>jajka</b> , ryż, brokuły, kalafior, marchewka, jabłka	Mleko, jogurt owocowy, wafle tortowe, jabłko	mleko, jogurt owocowy, mąka – <b>gluten</b> , cukier, <b>jajka</b> , jabłko
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		980 kcal		320 kcal
<b>06.12.2024</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka, papryka	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , szynka, papryka	Zupa szczawiowa chleb razowy/pszenny , kotlet rybny, ziemniaki, mizeria, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , szczaw konserwowy, jajka, filet z miruny, ziemniaki, ogórek, cytryna	Mleko, kisiel, płatki kukurydziane, jabłko	mleko, kisiel, mąka kukurydziana, <b>jajka</b> , cukier, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		900 kcal		300 kcal