

## Jadłospis 9.12.2024. do 22.12.2024

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>09.12.2024</b> poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem szynka wieprzowa ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka wieprzowa, ogórek	Zupa pomidorowa, chleb pszenny/razowym , filet z kurczaka w sosie porowym, ryż, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, filet z kurczaka, por, koncentrat pomidorowy, ryż, herbata	Mleko, kasza manna z sokiem, ciastka, jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka – gluten, jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		350 kcal		990 kcal		350 kcal
<b>10.12.2023</b> wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, papryka	mleko, kakao, masło śmietankowe, cukier, chleb razowy, pszenny- gluten, jajko, majonez, papryka	Zupa rosół, chleb pszenny/razowym, pieczone podudzia z kurczaka, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron - gluten, podudzia, marchewka, jabłka, majonez, ziemniaki, śliwki	Mleko, deser jogurtowo bananowy flipsy,	mleko, jogurt naturalny, banany, mąka kukurydziana
Wartość kaloryczna		340 kcal		1200 kcal		280 kcal
<b>13.12.2024</b> środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa szynkowa, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, kiełbasa szynkowa, pomidor	Zupa neapolitańska, chleb pszenny/razowy racuchy z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, serki topione, szczypior, mąka – gluten, jajka, jabłka, drożdże, mleko, cytryna	Mleko, grzanki z batona, jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1200 kcal		250 kcal
<b>14.12.2024</b> czwartek	kakao kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, ser żółty, ogórek	Zupa ogórkowa, chleb pszenny/razowy, karkówka z żurawiną, kasza bulgur, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszone, ziemniaki, karkówka, żurawina, kasza bulgur, ziemniaki	Mleko, galaretka z truskawkami, herbatnik	mleko, galaretka, truskawki, mąka – gluten, jajka, cukier
Wartość kaloryczna		380 kcal		1100 kcal		280 kcal

<b>15.12.2024</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem kiełbasa krakowska papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, kiełbasa krakowska, papryka	Zupa pęczak, chleb pszenny/razowy, porcja ryby, ziemniaki, surówka wielowarzywna, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pęczak, jajka, filet z miruny, ziemniaki, kapusta czerwona, kapusta biała, cytryna	Mleko, płatki czekoladowe muszelki, banan	mleko, , mąka – gluten, jajka, banan
<b>Wartość</b> <b>kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>18.12.2024</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica sopocka, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica sopocka, ogórek	Zupa chłopska, chleb razowy/pszenny kotlet orientalny, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i kukurydzą, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, kiełbasa, schab, majonez, jajka, kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, jabłka, ziemniaki, herbata owocowa	Mleko, budyń, wafle ryżowe, jabłko	mleko, budyń, ryż,, cukier, jabłka
<b>Wartość</b> <b>kaloryczna</b>		390 kcal		1000 kcal		290 kcal
<b>19.12.2024</b> <b>wtorek</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, cukier, masło śmietankowe, mąka – gluten, jajka, dżem, marchewka	Zupa barszcz czerwony, chleb razowy/pszenny, gałka mięsna w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, buraki, mięso mielone z łopatki, koncentrat pomidorowy, jajka, kasza jęczmienna, ogórek konserwowy, jabłka	Mleko, kisiel, biszkopty, gruszka	mleko, kisiel, mąka – gluten, cukier, jajka, gruszka
<b>Wartość</b> <b>kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>20.12.2024</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka wieprzowa pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, szynka wieprzowa, pomidor	Zupa chrzanowa, chleb razowy/pszenny, makaron z truskawkami i serem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, chrzan, boczek wędzony, jajka, makaron – gluten, truskawki, twaróg, cytryna	Mleko, chleb z masłem, jajecznica, jabłko	mleko, masło śmietankowe, mąka – gluten, jajka, jabłko
<b>Wartość</b> <b>kaloryczna</b>		350 kcal		1000 kcal		300 kcal
<b>21.12..2024</b> <b>czwartek</b>	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem,	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb	Zupa biały barszcz, chleb razowy / pszenny, kotlet schabowy z pieca,	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki,	Mleko, bułka stokrotka, jabłko	mleko, mąka – gluten, cukier, jajka, jabłko

	twarożek na słodko, słupek z papryki	razowy, pszenny – <b>gluten</b> , <b>twaróg</b> , papryka	ziemniaki, kapusta kiszona, woda z syropem	schab, <b>jajka</b> , kapusta kiszona, syrop		
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		1100 kcal		320 kcal
<b>22.12.2024</b>  <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka ,ogórek	<b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło</b> <b>śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , szynka, ogórek	Zupa fasolowa chleb razowy/pszenny, ryba po grecku, ryż, ziemniaki, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , fasola, filet z miruny, marchewka, cebula, seler, ziemniaki, ziemniaki	<b>Mleko</b> , kisiel, <b>płatki</b> <b>kukurydziane</b> , <b>jabłko</b>	<b>mleko</b> , kisiel, mąka kukurydziana, <b>jajka</b> , cukier, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal