

## Jadłospis 20.01.2025. do 31.01.2025

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
<b>20.01.2025</b> poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, wędlina, pomidor	Zupa pomidorowa chleb pszenny/razowy, kotlet orientalny, ziemniaki, surówka z kapusty, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ryż, koncentrat pomidorowy, majonez, jajka, schab, ziemniaki, kapusta biała herbata	Mleko, kasza manna z sokiem, flipsy, jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka kukurydziana, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		1000 kcal		260 kcal
<b>21.01.2025</b> wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, jajko, ogórek	Zupa kapuśniak chleb pszenny/razowy, kotlet mielony pieczony, kasza gryczana, buraczki, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kapusta kiszona, ziemniaki, mięso mielone z łopatki, jajka, kasza gryczana, buraki, herbata owocowa	Mleko, naleśniki z dżemem jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka, cukier, dżem, jabłko
Wartość kaloryczna		330 kcal		980 kcal		250 kcal
<b>22.01.2025</b> środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasztet wieprzowy, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, pasztet wieprzowy, ogórek	Zupa żurek chleb pszenny/razowy, racuchy z jabłkami, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, koncentrat pomidorowy, schab, jajka, ogórek konserwowy, herbata owocowa	Mleko, chleb z masłem i jajecznica, ogórek	mleko, mąka – gluten, jajka, ogórek
Wartość kaloryczna		300 kcal		1200 kcal		260 kcal
<b>23.01.2025</b> czwartek	kakao kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, pomidor	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, ser żółty, pomidor	Zupa rosół chleb pszenny/razowy, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka duszona, kompot	porcje rosółowe, makaron – gluten, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, podudzia z kurczaka, ryż, marchewka, masło śmietankowe, jabłka	Mleko, bułka chałka z masłem, jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka, masło śmietankowe, cukier, jabłko
Wartość kaloryczna		380 kcal		900 kcal		280 kcal

<b>24.01.2025</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kielbasa krakowska, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kielbasa krakowska, ogórek	Zupa fasola z pęczakiem, chleb pszenny/razowy porcja ryby z pieca, ziemniaki, ogórek konserwowy woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , fasola, pęczak, filet z miruny, <b>jajka</b> , ziemniaki, ogórek konserwowy, cytryna	Mleko, mlekołaki, banan	<b>mleko</b> , , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , banan
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		980 kcal		300 kcal
<b>27.01.2025</b> <b>poniedziałek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, papryka	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , <b>ser żółty</b> , papryka	Zupa zacierka ,chleb razowy/pszenny, naleśniki z serem, jabłko, woda z cytryną	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , <b>twaróg</b> , jabłko, cytryna	Mleko, chleb z masłem i pasztetem, ogórek	<b>mleko</b> , <b>masło śmietankowe</b> , mąka – <b>gluten</b> , pasztet, ogórek
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		990kcal		290 kcal
<b>28.01.2025</b> <b>wtorek</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, płatki ryżowe, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , dżem, marchewka	Zupa krupnik, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy drobiowy, ziemniaki, mizeria, kompot	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ogórki kiszzone, ziemniaki, kasza jęczmienna, filet z kurczaka, <b>jajka</b> , ogórek, jabłka	Mleko, budyń, biszkopty, jabłka	<b>mleko</b> , budyń, mąka – <b>gluten</b> , cukier, <b>jajka</b> , jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		1100 kcal		300 kcal
<b>29.01.2025</b> <b>środa</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kielbasa wieprzowa, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny - <b>gluten</b> , kielbasa wieprzowa, pomidor	Zupa szczawiowa, chleb razowy/pszenny gulasz mięsno – warzywny, kasza bulgur, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , szczaw konserwowy, mięso z łopatki, marchewka, pieczarki, cebula, kasza bulgur, herbata	Mleko, ciasto z jabłkami	<b>mleko</b> , mąka – <b>gluten</b> , <b>jajka</b> , olej, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		350 kcal		1200 kcal		300 kcal
<b>30.01.2025</b> <b>czwartek</b>	kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek	mleko, kakao, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny –	Zupa ryżowa, chleb razowy / pszenny, gałka mięsna w sosie pomidorowym, kasza	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , ryż, mięso mielone z łopatki, <b>jajka</b> ,	Mleko, ciastka domowe banan	<b>mleko</b> , banany, mąka – <b>gluten</b> , cukier,

	<b>konserwowy</b>	<b>gluten, jajko</b> , ogórek konserwowy	<b>jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem, woda z syropem</b>	koncentrat pomidorowy, kasza jęczmienna, kapusta pekińska, jabłko, majonez, syrop		
<b>Wartość kaloryczna</b>		390 kcal		1000 kcal		320 kcal
<b>31.01.2025</b> <b>piątek</b>	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, szynka, ogórek	<b>mleko</b> , kawa inka, cukier, <b>masło śmietankowe</b> , chleb razowy, pszenny – <b>gluten</b> , szynka, ogórek	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny , Paluszki rybne pieczone, ziemniaki, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, <b>śmietana</b> , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – <b>gluten</b> , filet z miruny, <b>jajka</b> , ziemniaki, ogórek konserwowy, herbata owocowa	Mleko, kisiel, płatki kukurydziane, jabłko	<b>mleko</b> , kisiel, mąka kukurydziana, <b>jajka</b> , cukier, jabłka
<b>Wartość kaloryczna</b>		360 kcal		900 kcal		300 kcal