

Jadłospis 10.03.2025. do 21.03.2025

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
10.03.2025 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, wędlina, ogórek	Zupa krupnik, chleb pszenny/razowy, bigos, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kasza jęczmienna, kapusta, łopatka wieprzowa, ziemniaki, herbata	Mleko, budyń ciastka, jabłko	mleko, budyń mąka – gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		900 kcal		260 kcal
11.03.2025 wtorek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty ogórek konserwowy	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, ser żółty ogórek konserwowy	Zupa ogórkowa, chleb pszenny/razowy, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z marchewki z porem i jabłkiem, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszzone, ziemniaki, schab, jajka, marchewka, por, jabłko	Mleko, kasza manna z syropem, herbatnik banan	mleko, kasza manna, syrop, mąka –gluten, jajka, banan
Wartość kaloryczna		330 kcal		1000 kcal		250 kcal
12.03.2025 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina wieprzowa pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, pomidor	Zupa barszcz ukraiński, chleb pszenny/razowy, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, słupek z ogórka, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, fasola, buraki, kapusta, ziemniaki, jajka, pieczarki, korniszon, jabłka	Mleko, jajecznicza z kiełbasą, chleb z masłem, jabłko	mleko, mąka – gluten, masło śmietankowe, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		1200 kcal		260 kcal
13.03.2025 czwartek	kakao kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem twarożek z rzodkiewką i szczypiorem	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny –gluten, twaróg, szczypior, rzodkiewka	Zupa rosół, chleb pszenny/razowy kotlet drobiowy z serem pieczony, ryż, warzywa na parze, woda z cytryną	porcje rosółowe, makaron – gluten, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, filet z kurczaka, ser żółty, jajka, ryż, kalafior, brokuł, marchewka, cytryna	Mleko, kisiel, flipy, jabłko	mleko, kisiel, mąka kukurydziana, jabłko
Wartość kaloryczna		380 kcal		990 kcal		280 kcal
14.03.2025	Kawa inka, kanapka:	mleko, kawa inka, cukier, masło	Zupa szczawiowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i	Mleko, płatki	mleko, , mąka kukurydziana,

piątek	chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica drobiowa, ogórek	śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica drobiowa, ogórek	chleb pszenny/razowy hamburgery rybne z warzywami pieczone, ziemniaki, surówka kiszzonego ogórka i pora, herbata	pszenny –gluten, szczaw konserwowy, jajka, filet z miruny, ziemniaki, ogórki kiszzone, por, herbata, herbata	corn fleks banan	banan
Wartość kaloryczna		360 kcal		980 kcal		300 kcal
17.03.2025 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlna wieprzowa, pomidor	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlna wieprzowa, pomidor	Zupa pomidorowa z ryżem ,chleb razowy/pszenny, paszteciki , ogórek konserwowy, herbata owocowa	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, koncentrat pomidorowy, ryż, mąka – gluten, jajka, mleko, pasztet wieprzowy, herbata owocowa	Mleko, chałka z masłem i dżemem, jabłka	mleko, mąka – gluten, cukier, jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		380 kcal		1200 kcal		290 kcal
18.03.2025 wtorek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, pasta jajeczna, ogórek	mleko, kakao ,cukier, masło śmietankowe, mąka – gluten, ser żółty, jajka, majonez, ogórek	Zupa kalafiorowa, chleb razowy/pszenny, strogonow z warzywami , kasza bulgur , kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kalafior, ziemniaki, schab, papryka, marchewka, kasza bulgur. ogórki konserwowe, jabłka	Mleko , naleśniki z dżemem, jabłka	Mleko, mąka – gluten, jajka, dżem, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		300 kcal
19.03.2025 środa	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 grochówka, chleb razowy/pszenny Makaron z truskawkami i serem, herbata czarna	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, groch, ziemniaki, mąka – gluten , twaróg, truskawki, herbata	Mleko, grzanki z batona, słupek z ogórka	mleko, mąka – gluten, jajka, ogórek
Wartość kaloryczna		350 kcal		1100 kcal		300 kcal
20.03.2025 czwartek	Zupa mleczna, chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, cukier, masło śmietankowe, mąka –gluten, dżem, marchewka	Zupa neapolitańska, chleb razowy / pszenny, gołąbki, ziemniaki, kompot	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, makaron – gluten, serek topiony, szczypior, kapusta, mięso z	Mleko, ciastka owsiane, banan	mleko, mąka – gluten, jajka, banan

				łopatki wieprzowej, ziemniaki, jabłka		
Wartość kaloryczna		390 kcal		980 kcal		320 kcal
21.03.2025 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, wędlina drobiowa ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, wędlina drobiowa, ogórek	Zupa pieczarkowa z makaronem , chleb razowy/pszenny , ryba z cebulą, ziemniaki, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, pieczarki, makaron - gluten, filet z miruny, jajka, ziemniaki, cebula, cytryna	Mleko, budyń, płatki kukurydżiane, jabłko	mleko, budyń, mąka kukurydziana jajka, cukier, jabłka
Wartość kaloryczna		360 kcal		1000 kcal		300 kcal