

Jadłospis

16 - 20.05.2022

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie 1	Mleko (200g), bułka kukurydziana (20g), masło (2,5g), dżem wiśniowy (5g), kiwi (50g). (1,7)	Płatki z mlekiem (200g), pieczywo mieszane (35g), masło (2,5g), wędlina (35g), kiełki (15g), pomidor (50g). (1,7)	Kiełbaski na ciepło (50g), pieczywo mieszane (35g), masło (5g), papryka (50g), herbata z mlekiem (200ml). (1,6,7)	Płatki żytnie z mlekiem (200g), pieczywo mieszane (35g), masło (5g), pasta rybna (30g), ogórek kiszony (50g), herbata bez cukru (200ml). (1,4,7)	Kakao (200g), bułka mleczna (20g), masło (5g), dżem morelowy (5g), gruszka (50g). (1,7)
	<u>Wartość kaloryczna: 249,1kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 356,7kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 304,3kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 345,1kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 261,1kcal</u>
Śniadanie 2	Pieczywo mieszane (53g), szynka z indyka (25g), masło (5g), kalarepa (50g), herbata z cytryną (200ml). (1,7)	Pieczywo mieszane (35g), serek (20g), masło (5g), jabłko (50g), herbata owocowa (200ml). (1,7)	Pieczywo mieszane (53g), masło (5g), jogurt owocowy (50g), winogrono (50g). (1,7)	Pieczywo mieszane (35g), masło (5g), jogurt pitny (100g), banan (50g). (1,7)	Pieczywo mieszane (53g), masło (5g), ser żółty (20g), marchewka (30g), herbata owocowa (200ml). (1,7)
	<u>Wartość kaloryczna: 199,6kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 189,3kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 258,9kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 275,9kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 255,1kcal</u>
Obiad	Krupnik z pieczywem mieszanym (235g), pierogi z serem (150g), mus jabłkowy (100g), woda (200ml). (1,3,7,9)	Zupa koperkowa (200g), makaron w sosie śmietanowym z piersią kurczaka i szpinakiem (250g), kompot (200ml). (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem (200g), kotlet pożarski (70g), pieczone ziemniaki (100g) surówka wiosenna (80g), kompot (200ml). (1,3,7,9)	Zupa kalafiorowa z grzankami (225g), kluski z kiełbaską i kapustą kiszoną (165g), woda (200ml). (1,3,7,9)	Barszcz ukraiński (200g), filet z ryby panierowany (70g), ziemniaki (100g), surówka z selera (80g), herbatniki (10g), kompot (200ml). (1,3,4,7,9)
	<u>Wartość kaloryczna: 551,8kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 465,4kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 519,7kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 412,7kcal</u>	<u>Wartość kaloryczna: 535,7kcal</u>
Alergeny	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,6,7,9	1,3,4,7,9	1,3,4,7,9

Lista alergenów: 1- zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, orkisz), 2- skorupiaki i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5- orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne, 8- orzechy tj. migdały, orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, i produkty pochodne, 9- seler i produkty pochodne, 10- nasiona sezamu i produkty pochodne, 11- łubin i produkty pochodne, 12- mięczaki i produkty pochodne.