Jadłospis
05 - 09.12.2022

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| Śniadanie 1 | Płatki śmiadaniowe z mlekiem (200g), pieczywo mieszane (35g), masło (5g),polędwica (25g),pomidor (50g).(1,7)Wartość kaloryczna: 351,8kcal | Kakao (200g), bułka mleczna (20g), masło (2,5g),dżem morelowy (5g),melon (50g).(1,7)Wartość kaloryczna: 250,1kcal | Kiełbaski na ciepło (50g),pieczywo mieszane (35g), masło (5g), ogórek zielony (50g),kawa zbożowa z mlekiem (200ml).(1,6,7)Wartość kaloryczna: 295,3kcal | Płatki miodowe z mlekiem (200g),pieczywo mieszane (35g), masło (5g),szynka Bohuna (25g),sałata (30g),herbata owocowa (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 331,4kcal | Mleko (200g),rogal (20g),masło (5g),dżem truskawkowy (5g),banan (50g). (1,7)Wartość kaloryczna: 282,3kcal |
| Śniadanie 2 | Pieczywo mieszane (35g),masło (5g),ser żółty (20g),gruszka (50g),herbata bez cukru (200ml). (1,7)Wartość kaloryczna: 221,9kcal | Pieczywo mieszane (35g),masło (5g),pasztet (25g),papryka (50g),herbata z mlekiem (200ml). (1,7)Wartość kaloryczna: 243,9kcal | Pieczywo mieszane (53g), masło (5g),jogurt owocowy (50g),mandarynka (65g). (1,7)Wartość kaloryczna: 257,9kcal | Pieczywo mieszane (35g), masło (5g),jogurt pitny (100g),jabłko (50g).(1,7)Wartość kaloryczna: 212,7kcal | Pieczywo mieszane (53g), masło (5g), ser biały (20g),marchewka (50g),herbata z cytryną (200ml).(1,7)Wartość kaloryczna: 241,9kcal |
| Obiad | Zupa ogórkowa (200g),ryż z warzywami (200g),kompot (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 431,6kcal | Zupa ryżowa (200g),makaron alla carbonara (200g),mini babeczka (20g),woda (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 577,7kcal | Barszcz czerwony z makaronem (200g),ryba gotowana na parze w sosie koperkowym (80g),ziemniaki (100g),gotowana marchewka (80g),kompot (200ml).(1,3,4,7,9)Wartość kaloryczna: 483,7kcal | Zupa brokułowa (200g),pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (70g),ziemniaki (100g),surówka z buraka (80g),kompot (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 500,8kcal | Kapuśniak ze słodkiej kapusty (200g),pyzy w sosie pieczarkowym (150g),modra kapusta (100g),chlebek wasa (20g),woda (200ml). (1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 505kcal |
| Alergeny | 1,3,4,7,9 | 1,3,7,9 | 1,3,4,6,7,9 | 1,3,7,9 | 1,3,7,9 |

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.