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.