Jadłospis  
03 – 07.04.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| Śniadanie 1 | Płatki jaglane na mleku (125g),  pieczywo mieszane (35g),  masło (5g), pasta rybna (30g),  ogórek kiszony (50g). (1,4,7)  Wartość kaloryczna: 341,6kcal | Kakao (200g),  bułka mleczna (20g),  masło (2,5g), dżem jagodowy (5g),  banan (50g). (1,7)  Wartość kaloryczna: 276,9kcal | Pieczywo mieszane (35g),  masło (5g),  szynka wieprzowa (25g),  jogurt owocowy (100g), melon (50g).  (1,7)  Wartość kaloryczna: 244,9kcal | Płatki owsiane na mleku (200g),  pieczywo mieszane (35g),  masło (5g),  szynka z indyka (25g),  papryka (50g),  herbata z lipy (200ml).  (1,7)  Wartość kaloryczna: 340,7kcal | Kakao (200g),  rogal (20g),  masło (5g),  powidła (5g),  jabłko (50g).  (1,7)  Wartość kaloryczna: 284,5kcal |
| Śniadanie 2 | Pieczywo mieszane (35g), masło (5g),  kiełbasa żywiecka (25g),  jabłko (50g).  herbata z cytryną (200ml).  (1,7)  Wartość kaloryczna: 208,7kcal | Pieczywo mieszane (35g), masło (5g),  ser biały (20g),  marchewka (50g),  kawa zbożowa (200ml).  (1,7)  Wartość kaloryczna: 196,7kcal | Śniadanie wielkanocne:  pieczywo mieszane (20g),  masło (2,5g),  jajko (30g),  kiełbaska (40g),  babeczka wielkanocna (40g), pomidor (50g),  herbata bez cukru (200ml),  (1,3,6,7)  Wartość kaloryczna: 415,5kcal | Pieczywo mieszane (35g),  masło (5g),  jogurt pitny (100g),  kiwi (50g). (1,7)  Wartość kaloryczna: 233,7kcal | Pieczywo mieszane (35g),  masło (5g),  ser żółty (20g),  sałata (30g),  herbata owocowa (200ml). (1,7)  Wartość kaloryczna: 197,1kcal |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem (200g),  ziemniaki z gzikiem i szczypiorkiem (220g),  mini wafelek tortowy (14g),  woda (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 468,3kcal | Zupa ogórkowa (200g),  mięso duszone w sosie własnym z kaszą jęczmienną (180g),  surówka z buraka (80g),  kompot (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 586,8kcal | Żurek (200g),  pieczone udko z kurczaka w sosie własnym z pyzami (170g),  gotowana marchewka (80g),  woda (200ml). (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 501,4kcal | Barszcz ukraiński (200g),  kotlet schabowy (80g),  duszone ziemniaki (100g),  fasolka szparagowa (80g),  woda (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 506,2kcal | Zupa krem z zielonych warzyw (200g),  kluski serowe (150g),  pomarańcza (50g),  woda (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 545,4kcal |
| Alergeny | 1,3,4,7,9 | 1,3,7,9 | 1,3,6,7,9 | 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.