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.