

JADŁOSPIS 31.01-04.02.22

Poniedziałek:

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane^(1,2,4) z mlekiem⁽⁵⁾ (200g)
herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa pomidorowa z ryżem (200g) ^(1,5,6,7)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
makaron zapiekany ^(1,2) z warzywami⁽⁵⁾ i sosem serowym (120g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

pieczywo mieszane ^(1,2) (50g) masło⁽⁵⁾(5g) serek Almette^(1,2,5) (10g) pomidor
herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1197kcal

Wtorek:

śniadanie: 359kcal

pieczywo pszenne ^(1,2) (50g) masło⁽⁵⁾ (5g) parówka drobiowa^(1,2,4,5,6) (40g) pomidor,
ketchup ^(1,2,4,5,6,7) herbata z cytryną, kakao (200ml)

przekąska:

marchewka súpki

obiad: 520kcal

zupa ogórkowa z ryżem (200g) ^(1,6,7)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy, śmietana 12%)
filet z kurczaka w cieście (60g) ^(1,2)
ziemniaki (50g)
czerwona kapustka (30g) ^(1,5)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 312kcal

jogurt naturalny⁽⁵⁾ z musli ^(1,8,10) (120g) herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1191kcal

Środa:

śniadanie: 373kcal

pieczywo mieszane ^(1,2)(50g) masło⁽⁵⁾ (5g) wędlina^(1,2,4,5,6,7) (15g) serek topiony (10g)
ogórek kiszony, papryka ^(1,2,5,6,7)herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 501kcal

zupa lane ciasto (200g)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy) ^(1,5,6,7)
naleśniki z dżemem(120g)^(1,8)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 295kcal

płatki jaglane ⁽¹⁾ na mleku⁽⁵⁾ z kakao ⁽⁹⁾ i rodzynkami ⁽⁸⁾(160g)
herbata z miodem i cytryną (200ml)

Łącznie:1169kcal

Czwartek:

śniadanie: 326kcal

bułka ^(1,2)(50g) masło⁽⁵⁾ (5g) pasta z kiełbaski ^(1,2,4,5,6,7) (10g) ser żółty^(1,2,5) (10g)
szczypiorek, pomidor, herbata miętowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 463kcal

zupa barszcz biały (200g) (1,5,6,7)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, śmietana 12%, przyprawy)
spaghetti Bolognese z mięsem mielonym (120g) (1,2,5)
sałata z sosem vinegret (50g)(1)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 213kcal

wafel ryżowy (1) z białym serem na słodko (5) herbata miętowa (200ml)

Łącznie:1002kcal

Piątek:

śniadanie: 349kcal

pieczywo mieszane(1,2) (50g) masło(5) (5g) pasta z ciecierzycy(1,2,5) (30g)
serek Almette(1,2,5) ogórek zielony herbata z cytryną, kakao (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 491kcal

zupa jarzynowa z kasza manną (200g) (1,5,6,7)
(wywar warzywny, śmietana 12%, przyprawy)
jajko sadzone (50g)(1,2)
ziemniaki (50g) (1)
surówka z marchewki i jabłka (30g) (1,8)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 303kcal

galaretka owocowa, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną (200ml)

Łącznie:1143kcal

Poniedziałek:07.02

śniadanie: 392kcal

płatki kukurydziane(1,2,4) z mlekiem(5) (200g). herbata owocowa (200ml)

przekąska:

owoc sezonowy

obiad: 488kcal

zupa fasolowa(200g) (1,4,6,7)
(porcja rosółowa, włoszczyzna, przyprawy)
ryż zapiekany z gruszką i cynamonem (120g)
kompot wieloowocowy (200ml)

podwieczorek: 317kcal

bułka grahamka(1,2) (50g) masło(5) (5g) ser żółty(1,2,5) (15g) sałata
herbata owocowa (200ml)

Łącznie:1197kcal

Alergeny:

1 zboża zawierające gluten

2 jaja

3 ryby

4 soja

5 mleko (łącznie z laktozą) i pochodne

6 seler

7 gorczyca

8 dwutlenek siarki i siarczyny

9 miazga kakaowa i pochodne

10 orzechy