

JADŁOSPIS 04.12.2023r. – 08.12.2023r.

	ŚNIADANIE	OBIAD Z PODWIECZORKIEM
Poniedziałek RAZEM 976 Kcal	Pieczywo mieszane 60 g (1) z masłem 3 g (7) z serkiem twarogowym 75 g (7) i jogurtem naturalnym 40 g (7) ze szczypiorkiem , rzodkiewką i ogórkiem 50 g, Herbata 200 ml	Zupa żurek 200 ml (1) z jajkiem 28 g (3) i kiełbasą 40 g (1, 6,9,10) i potartymi warzywami 50 g (9) i ziemniakami zabieleny jogurtem naturalnym 15 g (7) Makaron 150 g (1) z mussem truskawkowym z bananami (50g) z jogurtem naturalnym 135 g (7) Kompot wieloowocowy 150 ml Podwieczorek: baton zbożowy 25 g (1,7)
Wtorek RAZEM 1003 Kcal	Pieczywo mieszane 60 g (1) z masłem 3 g (7), serem żółtym 40 g (7), marchewka 50 g, pomarańcza 50 g Herbata 200 ml	Rosół z makaronem 200 ml (1), Pieczone udko z kurczaka 100 g z duszonymi warzywami 50 g (9), w sosie curry , ziemniaki 100 g Kompot wieloowocowy 150 ml Podwieczorek: mleko smakowe 200 ml (7)
Środa RAZEM 1130 Kcal	Pieczywo mieszane 60 g (1) z masłem 3 g (7), wędliną wieprzową 30 g (1,6,9,10) i pomidorem 50 g Kawa zbożowa 5 g (1) na mleku 200 ml (7)	Zupa fasolowa 200 ml z potartymi warzywami 50 g (9) i ziemniakami, Kopytka 150 g (1,3) z duszoną cebulką , surówka z marchewki 25g i jabłka 50 g Kompot wieloowocowy 150 ml Podwieczorek: serek homogenizowany 130 g (7)
Czwartek RAZEM 1057 Kcal	Rogal 60 g (1,3) z masłem 3 g (7), dżemem owocowym 30 g, jabłko 50 g, marchewka 50 g Kakao 5 g (1) na mleku 200 ml (7)	Zupa ziemniaczana z makaronem 200 ml (1), potartymi warzywami 50 g (9) zabieleną jogurtem naturalnym 15 g (7) Gulasz wieprzowy 80 g (1), z kaszą jęczmienną 100 g (1), ogórek kiszony 50 g Kompot wieloowocowy 150 ml Podwieczorek: jogurt naturalny 150 g (7)
Piątek RAZEM 974 Kcal	Płatki kukurydziane 9 g (1,8) na mleku 200 ml (7), pieczywo mieszane 30 g (1) z masłem 3 g (7), wędliną drobiową 15 g (1,6,9,10), ogórek 50 g, pomarańcza 50 g Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa 200 ml z potartymi warzywami 50 g (9) w tym ogórki kiszone 20 g i ziemniakami zabieleną jogurtem naturalnym 60 g (7) Pulpety rybne 80 g (1,3,4) w sosie z jogurtem naturalnym 90 g (7), ziemniaki 100 g, surówka z białej kapusty z marchewką 75 g Kompot wieloowocowy 150 ml Podwieczorek: wafle ryżowe 15 g

ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne

NAPOJE: cukier nie więcej niż 10 g na 250 ml

OLEJE: do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

PRZYPRAWY: wyłącznie naturalne (sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, curry, czosnek, oregano)

SMACZNEGO ☺

02.12.23