#  Jadłospis

#  *Poniedziałek 14.04.2025*

# I ŚNIADANIE

Płatki zbożowe na mleku 140ml/15g (6)

 Pieczywo mieszane 35g,(1,5,10) masło 12g,(6) szynka jak dawniej 15g (1.5,6,9),serek naturalny łaciaty 12g. ,(6) pomidorki koktajlowe 15g , ogórek 15g,sałata dekoracyjna , sałata mix / kiełki / , herbata owocowa cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

Zupa krupnik 250ml (8) (kasza jęczmienna, wywar z drobiu, przyprawy, ziemniaki, seler , por, marchew, pietruszka korzeń)

Chałka z miodem (1,2,), rzodkiewki 20 g, sok jabłkowy 110ml/woda

# OBIAD

Kotlet schabowy 60g , (1.2) (schab , jaja, bułka , przyprawy ,olej) ,ziemniaki 120g ,

Surówka z kapusty białej 80g ( marchewka , kapusta biała ,kukurydza, cytryna , przyprawy )

Kompot owocowy 150ml ,

**Jabłka 100g**

**ALERGIA** zamiennik mleka, masło roślinne , mus owocowy

## Wartość kaloryczna :1320

**Wartość energetyczna** : Białka 29 Tłuszcze 30 Węglowodany 122

 ***Wtorek 15.04.2025***

## I ŚNIADANIE

,pieczywo mieszane 40g, (1,5,10) masło 12g (6), wędlina drobiowa 20g , (1.5,6,9), ser żółty 15g(6) papryka 15g, ogórek świeży 15g, sałata mix/kiełki/, kakao na mleku 120ml (6)

**II ŚNIADANIE**

Zupa ogórkowa 250ml (8.6) ( ogórki kiszone , śmietana ,seler , por, pietruszka korzeń , marchew, wywar z drobiu, pietruszka natka , przyprawy, ziemniaki)

Actimel 1szt (6) , biszkopty 20g (1.2) , woda, kalarepa 20g

# OBIAD

Pierogi ruskie 200 g (mąka , jaja, cebula, olej , twaróg , mąka ) (1.2.6)

Surówka z marchwi i ananasa 80 g ( marchewka , ananas, ,cytryna , przyprawy )

**Mandarynka 80g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , zupa bez śmietany, mus owocowy 1szt

## Wartość kaloryczna 1550

**Wartość energetyczna** : Białka 40 Tłuszcze 32 Węglowodany 155

#   *Środa 16.04.2025*

### I ŚNIADANIE

 Płatki ryżowe na mleku 140ml/12g (6) ,pieczywo mieszane 35g,(1,5,10) masło 12g (6), szynka delikatesowa 15g (1.5.6.9),serek ze szczypiorkiem 12g (6) ogórek świeży 15g ,pomidorki koktajlowe 15g sałata mix /sałata dekoracyjna herbata ziołowa z cytryną 150ml

### II ŚNIADANIE

Rosołek domowy 250m ( 1,2,8 ) makaron, wywar z kurczaka, czosnek, por, cebula, seler, pietruszka korzeń , ,marchewka ,przyprawy )

Placuszki owsiane z jabłkami 2 szt.(1.2.6) ( mąka tortowa i kukurydziana, płatki owsiane , jabłka , olej , jaja, , mleko , cukier waniliowy), rzodkiew biała 20g ,sok marchewkowy 150ml/woda

## OBIAD

Ryż 80g, polędwiczki wp 60g+10g (1) ( polędwiczki wp , olej rzepakowy ,cebula ,mąka, przyprawy )

Ogórek kiszony 80g,Kompot wieloowocowy 150ml

**Banany 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , zupa bez śmietany,

## Wartość kaloryczna : 1280

**Wartość energetyczna** : Białka 31 Tłuszcze 33 Węglowodany 110

 ***Czwartek 17.04.2025***

### I ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku 140ml/12g ,(1.6) pieczywo mieszane 35g ,(1,5,10), parówki figielki 70g (1.5.6.9)

sałata mix, sałata dekoracyjna /kiełki , pomidorki koktajlowe 15g ,ogórek 15g, herbata rumiankowa z cyryną150ml

**II ŚNIADANIE**

## Zupa jarzynowa 250 ml (6,8)( kalafior ,brokuł , fasolka , śmietana, por ,ziemniaki, pietruszka korzeń , seler, marchew ,wywar z drobiu)

## Serek toska 100 g z malinami +pałeczki kukurydziane 2 szt. woda ,marchewka 20g

## OBIAD

Makaron z brokułem i kurczakiem w sosie pesto 200g ( makaron penne , filet z kurczaka , brokuł , śmietana , pesto bazyliowe , olej , przyprawy ) (1,2.6)

## Gruszka 100g

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne ,

## Wartość kaloryczna :1250

**Wartość energetyczna** : białka 35 Tłuszcze 31 Węglowodany 132

#  *Piątek 18.04.2025*

### I ŚNIADANIE.

pieczywo mieszane 40g, (1,5,10) masło 12g , jajecznica 1,5 szt. na maśle ze szczypiorem (2.6) szynka drobiowa 20g (1,5,6,9), ogórek świeży 15g, pomidorki koktajlowe 13g,

sałata mix /sałata dekoracyjna kiełki, Kakao na mleku 120ml (6) ,

**II ŚNIADANIE**

## Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (6,8)( ryż, śmietana ,passata, koncentrat por ,ziemniaki, pietruszka korzeń , seler, marchew ,wywar z drobiu)

Bagietka z masłem i dżemem b/c (1.2) ,woda ,papryka 20g,

## OBIAD

Kotlet z dorsza 60 g (1.2.3)(filet z dorsza ,bułka, jaja, cebula olej, przyprawy )

Ziemniaki z koprem 120 g

Kapusta kiszona 80g , Kompot owocowy 150ml

**Jabłka 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne zupa bez śmietany,)

## Wartość kaloryczna :1410

**Wartość energetyczna** : białka 33 Tłuszcze 30 Węglowodany 130

 ………………… ………………………………. ………………………..

 Szef kuchni Intendent Dyrektor

 *\*Dyrektor zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji jadłospisu 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – indeksy określające alergen*

|  |
| --- |
| **SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**  |
| **1. Zboża zawierające gluten, tj**. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne | **6. Mleko i produkty pochodne** **(łącznie z laktozą)** 1`  |
| **2. Jaja i produkty pochodne**  | **7. Orzechy, tj**. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Oueensland, a także produkty pochodne  |
| **3. Ryby i produkty pochodne**  | **8. Seler i produkty pochodne**  |
| **4. Orzeszki ziemne ( arachidowe ) i produkty pochodne**  | **9. Gorczyca i produkty pochodne**  |
| **5. Soja i produkty pochodne**  | **10. Nasiona sezamu i produkty pochodne**  |