

Poniedziałek 06.05.2024

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane 40g (1.5.10), masło 12g (6) szynka z kurcząt (1,5,6,9) 20g, jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 1 porcja . (6)

Papryka 15g ,ogórek świeży 15g, sałata mix i karbowana , kielki , roszponka, kakao 120ml (6) /herbata rumiankowa z cytryną

II ŚNIADANIE

Zupa ryżowa 250m (8) (koper, ryż, marchew, seler, por , pietruszka korzeń, wywar z kurczaka , przyprawy)

Biszkopcy 20g. (1.2) „rzodkiewki 20g , Mus drugie śniadanie 1szt , sok jabłkowy 100ml/woda

OBIAD

Spaghetti 200g(1.2) (makaron , czosnek , pesto bazyliowe, koncentrat pomidorowy, passata , cebula , łopatka)
kompot truskawkowy 150ml,

Jabłka 100 g

ALERGIA: zamiennik mleka, masło roślinne ,

Wartość kaloryczna :1310

Wartość energetyczna : Białka 32 Tłuszcze 29 Węglowodany 128

Wtorek 07.05.2024

I ŚNIADANIE

Płatki zbożowe na mleku 140ml + 15g (6),pieczywo mieszane 35g (1,5,10) , masło 12g,(6) szynka delikatesowa 15g (1,5,6,9) pasta z tuńczyka 15g,(2.3.6) (tuńczyk , jajka , przyprawy) , pomidorki koktajlowe 15g, ogórek świeży 15g, sałata mix i karbowana , kielki , roszponka ,herbata owocowa 150m z cytryną

II ŚNIADANIE

Barszcz biały z kielbaską 250ml(1,5.6.8.9) (zakwas ,kielbasa biała, por, marchew, pietruszka korzeń , seler, wywar z kurczaka, ziemniaki, śmietana, przyprawy),

Bułeczka maślana mała 1 szt., Actimel 1 szt.(6) , rzodkiew biała 20 g , woda

OBIAD

Filet z kurczaka z ziołami 60g (1,6) (filet z kurczaka ,cebula, śmietana, olej ,mąka) Ryż paraboliczny 100g , Surówka z marchwi i jabłka 60g(6) (jabłko ,cytryna , jogurt) , Kompot owocowy 150ml

Mandarynka 80g

ALERGIA: zamiennik mleka, masło roślinne ,

Wartość kaloryczna :12

Wartość energetyczna : Białka 32 Tłuszcze 26 Węglowodany 124

Środa 08.05.2024

I ŚNIADANIE

Płatki jaglane na mleku 140ml/12g (6) ,masło 12g (6),pieczywo mieszane 35g,(1,5,10) wędlina dębowa 15g(1,5,6,9) , serek łaciaty 12 g(6), papryka 15g , ogórek świeży 15g ,sałata mix i karbowana , roszponka ,kielki, herbata ziołowa 150ml

II ŚNIADANIE

Zupa koperkowa z zacierką 250ml(1,2,6,8) (por, seler ,pietruszkę korzeń ,zacierka, marchew, przyprawy, koper, wywar z kurczaka)

Chałka z miodem ., marchew 20g , woda Kinga mała 1 szt.

OBIAD

Kotlet mielony z 65g (1.2.) , (łopatka, bułka jaja, cebula, olej , przyprawy) , ziemniaki 120g

Mizeria 80g (6) (ogórek świeży , jogurt, cytryna , przyprawy)

Gruszki 100g

ALERGIA: zamiennik mleka, masło roślinne ,

Wartość kaloryczna :1410

Wartość energetyczna : Białka 38 Tłuszcze 35 Węglowodany 140

Czwartek 09.05.2024

I ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku 140ml ,12g (6)

Pieczywo mieszane 35g,(1,5,10) masło 12g,(6) szynka z indyka 15g (1,5,6,9) ser żółty12g

Pomidorki koktajlowe 15g ,ogórek świeży 15g, sałata mix ,/roszponka, kielki , herbata ziołowa z cytryną 120ml

II ŚNIADANIE

Zupa z fasolki szparagowej i groszku 250 ml (6.8) (fasolka , groszek, ziemniaki śmietana ,por, seler , pietruszka korzeń , marchew, wywar z kurczaka ,przyprawy)

Serek toska 100 g z malinami, pałki kukurydziane 2 szt. kalarepa 20g, woda

OBIAD

Kopytka 150g (1,2,)(mąka, jaja, cebula ,olej) gulasz z szynki 65 g (1) (szynka wp, cebula , mąka, olej)
Sałatka z buraczków 80g (buraczki , cebula, cytryna , przyprawy)

Banany 100g

ALERGIA: zamiennik mleka, masło roślinne ,

Wartość kaloryczna :1210

Wartość energetyczna : Białka 31 Tłuszcze 29 Węglowodany 155

Piątek 10.05.2024

I ŚNIADANIE

pieczywo mieszane 40g,(1,5,10) masło 12g , ser żółty 15 g(.6) , kabanosy 20g , (1,5,6,9) . papryka 15g, ogórek św. 15g ,
sałata mix, szczypiorek ,roszponka , kielki, kakao 120ml (6)

II ŚNIADANIE

Zupa kalafiorowa 250 ml (6.8) (kalafior ,śmietana ,wywar z kurczaka , marchew, por , seler pietruszka korzeń)

Wafle ryżowe 2 szt., pomidorki koktajlowe 20g,woda ,Mus drugie śniadanie 1 szt

OBIAD

Kotlet z dorsza 65g (1,2,3) (dorsz filet, bułka tarta ,jajka, cebula, olej ,przyprawy j) Ziemniaki z koperkiem 120g

Surówka z kapusty kiszonej 80g , Kompot truskawkowy 150ml

Kiwi 100g

ALERGIA: zamiennik mleka, masło roślinne ,

Wartość kaloryczna :1130

Wartość energetyczna Białka 36 Tłuszcze 29 Węglowodany 136

..... 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