

Jadłospis Grudzień

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PIĄTEK 01.12.2017	Zupa budyniowa	200 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Dżem owocowy	20 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Zupa jarzynowa	120 kcal	
	Kotleciki rybne	138 kcal	
	Ziemniaki	129 kcal	
	Kapusta kiszona	20 kcal	
	Jabłko	114 kcal	

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 04.12.2017	Płatki śniadaniowe na mleku	175 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Ser żółty	107 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Barszcz warzywny z ziemniakami	165 kcal	
Makaron z kapustą i mięsem	315 kcal		
Galaretka owocowa	93 kcal		
WTOREK 05.12.2017	Kasza jaglana z owocami	100 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Twarożek	60 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Zupa soczewicowa	350 kcal	
Risotto z kurczakiem i warzywami	270 kcal		
Chąłka z dżemem	114 kcal		
ŚRODA 06.12.2017	Owsianka z owocami na mleku	150 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Jajko gotowane	80 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Kapuśniak ze świeżej kapusty	137 kcal	
	Kotlet ze schabu z pieca w sosie	353 kcal	
	Ziemniaki duszone z koperkiem	150 kcal	
Surówka letnia	40 kcal		
Koktajl z jogurtu i banana	148 kcal		
CZWARTEK 07.12.2017	Kasza manna z sokiem	188 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Jajecznica z szynką	102 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Rosół z makaronem	296 kcal	
	Potrawka drobiowa z warzywami	168 kcal	
	Kasza	62 kcal	
Groszek z marchewką	51 kcal		
Jablko	114 kcal		
PIĄTEK 08.12.2017	Ryż na mleku waniliowym	192 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Ser żółty	107 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Krupnik z kaszy jaglanej	184 kcal	
Naleśniki z serem i jagodami	263 kcal		
Mus owocowy	56 kcal		

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 11.12.2017	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	147 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczyno mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Szynka gotowana	70 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Zupa brokułowa	66 kcal	
Ryż z jabłkami	234 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>	
Sos jogurtowy	38 kcal		
Kisiel z tartych jabłek	101 kcal		
Kasza kukurydziana z sokiem owocowym	1270 kcal		
Pieczyno mieszane	232 kcal		
Masło	72 kcal		
Dżem owocowy	50 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>	
Warzywa świeże	60 kcal		
Zupa pomidorowa z ryżem	142 kcal		
Gulasz z szynki	372 kcal		
Kasza	62 kcal		
Salata z jogurtem	44 kcal		
Budyń	176 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>	
Płatki śniadaniowe na mleku	176 kcal		
Pieczyno mieszane	232 kcal		
Masło	72 kcal		
Pasztecik drobiowy	66 kcal		
Mix warzyw	60 kcal		
Ogórkowa	96 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>	
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pieczeniowym	335 kcal		
Ziemniaki	129 kcal		
Buraczki na ciepło	57 kcal		
Banan	80 kcal		
Zupa owocowa z otrębami	70 kcal		<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
Pieczyno mieszane	232 kcal		
Masło	72 kcal		
Twarożek	165 kcal		
Mix warzyw	60 kcal		
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	130 kcal		
Makaron z cukinią i mięsem	250 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby, seler, przyprawy</i>	
Koktajl z jogurtu naturalnego	149 kcal		
Zupa mleczna z makaronem	120 kcal		
Pieczyno mieszane	232 kcal		
Masło	72 kcal		
Pasta jajeczna	84 kcal		
Warzywa świeże	60 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby, seler, przyprawy</i>	
Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną	306 kcal		
Kotleciki rybne	138 kcal		
Ziemniaki	129 kcal		
Kapusta kiszona	20 kcal		
Jabłko	114 kcal		

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 18.12.2017	Ryż na mleku waniliowym Pieczywo mieszane Masło Jajko gotowane na twardo Warzywa świeże Barszcz warzywny Spaghetti drobiowe Galaretka owocowa	192 kcal 232 kcal 72 kcal 78 kcal 60 kcal 130 kcal 200 kcal 93 kcal	<i>gluten, seler, mleko i jego przetwory, przyprawy</i>
WTOREK 19.12.2017	Zupa mleczna z otrębami Pieczywo mieszane Masło Twarożek z owocami leśnymi Mix warzyw Rosół z makaronem Gołąbek z kapustą w sosie pomidorowym Ziemniaki duszone z koperkiem Chałka z dżemem	165 kcal 232 kcal 72 kcal 115 kcal 60 kcal 100 kcal 232 kcal 150 kcal 250 kcal	<i>gluten, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
ŚRODA 20.12.2017	Makaron na mleku Pieczywo mieszane Masło Szynka gotowana Mix warzyw Krupnik Pulpety w sosie z ziemniakami Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego Sałatka owocowa	167 kcal 232 kcal 72 kcal 70 kcal 60 kcal 200 kcal 370 kcal 70 kcal 93 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
CZWARTEK 21.12.2017	Kawa inka Pieczywo mieszane Masło Twarożek Mix warzyw Jarzynowa Gulasz wieprzowy Kasza biała Tarta marchewka z jabłkiem Budyń	35 kcal 232 kcal 72 kcal 66 kcal 60 kcal 120 kcal 323 kcal 100 kcal 176 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
PIĄTEK 22.12.2017	Owsianka z bananem Pieczywo mieszane Masło Pieczeń rzymska Mix warzyw Krupnik Makaron z serem i sosem jogurtowym na słodko Mus owocowy	131 kcal 232 kcal 72 kcal 75 kcal 60 kcal 106 kcal 283 kcal 56 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
ŚRODA 27.12.2017	Kakao na mleku	193 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Pasztecik drobiowy	107 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Barszcz warzywny	108 kcal	
	Potrąwka z kurczaka	168 kcal	
	Kasza	62 kcal	
Groszek z marchewką	51 kcal		
Jabłko	114 kcal		
CZWARTEK 28.12.2017	Płatki śniadaniowe na mleku	176 kcal	<i>gluten, seler, mleko i jego przetwory, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Szynka	70 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Ogórkowa	96 kcal	
	Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pieczeniowym	335 kcal	
	Ziemniaki	129 kcal	
	Buraczki na ciepło	57 kcal	
	Chałka z dżemem	250 kcal	
PIĄTEK 29.12.2017	Zupa mleczna z makaronem	147 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Twarożek	66 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Zupa koperkowa z makaronem	66 kcal	
	Ryż z jabłkami	234 kcal	
	Sos jogurtowy	38 kcal	
Galaretka owocowa	93 kcal		