

Jadłospis Styczeń

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
WTOREK 02.01.2018	Ryz na mleku waniliowym Pieczywo mieszane Masło Dżem Warzywa świeże Barszcz warzywny Spaghetti drobiowe Jabłko	192 kcal 232 kcal 72 kcal 50 kcal 60 kcal 130 kcal 200 kcal 114 kcal	<i>gluten, seler, mleko i jego przetwory, przyprawy</i>
ŚRODA 03.01.2018	Kawa inka Pieczywo mieszane Masło Ser żółty Mix warzyw Jarzynowa Pieczeń wieprzowa Kasza biała Marchewka z jabłkiem Tarta marchewka z jabłkiem Budyń	35 kcal 232 kcal 72 kcal 107 kcal 60 kcal 120 kcal 323 kcal 62 kcal 114 kcal 100 kcal 176 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
CZWARTEK 04.01.2018	Zupa mleczna z otrębami Pieczywo mieszane Masło Jajko gotowane na twardo Mix warzyw Rosół z makaronem Gołąbek z kapustą w sosie pomidorowym Ziemniaki duszone z koperkiem Chąłka z dżemem	165 kcal 232 kcal 72 kcal 78 kcal 60 kcal 100 kcal 232 kcal 150 kcal 250 kcal	<i>gluten, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
PIĄTEK 05.01.2018	Owsianka z bananem Pieczywo mieszane Masło Twarożek z owocami Mix warzyw Krupnik Makaron z serem i sosem jogurtowym na słodko Galaretka owocowa	131 kcal 232 kcal 72 kcal 115 kcal 60 kcal 106 kcal 283 kcal 93 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 08.01.2018	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	147 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Szynka gotowana	70 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Zupa brokułowa	66 kcal	
	Ryż z jabłkami	234 kcal	
Sos jogurtowy	38 kcal		
Kisiel z tartych jabłek	101 kcal		
WTOREK 09.01.2018	Makaron na mleku	167 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Pasztecik drobiowy	70 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Krupnik	200 kcal	
	Pulpety w sosie z ziemniakami	370 kcal	
Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego	70 kcal		
Banan	80 kcal		
ŚRODA 10.01.2018	Kasza kukurydziana z sokiem owocowym	1270 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Dżem owocowy	50 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Zupa pomidorowa z ryżem	142 kcal	
	Gulasz wieprzowy	372 kcal	
	Kasza	62 kcal	
Salata z jogurtem	44 kcal		
Budyń	176 kcal		
CZWARTEK 11.01.2018	Zupa owocowa z otrębami	70 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Twarożek	165 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	130 kcal	
	Filet panierowany z ryżem	250 kcal	
Surówka letnia	70 kcal		
Koktajl z jogurtu naturalnego	149 kcal		
PIĄTEK 12.01.2018	Zupa mleczna z makaronem	120 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Pasta jajeczna	84 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Rosół	100 kcal	
	Kotleciki rybne	138 kcal	
	Ziemniaki	129 kcal	
Kapusta kiszona	20 kcal		
Jabłko	114 kcal		

PONIEDZIAŁEK 15.01.2018	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 16.01.2018	Kasza jaglana z owocami	100 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Pieczeń	75 kcal	
	Warzywa świeże	60 kcal	
	Zupa soczewicowa	350 kcal	
Filet z pieca z ryżem	270 kcal		
Marchewka z jabłkiem	114 kcal		
ŚRODA 17.01.2018	Płatki śniadaniowe na mleku	176 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
	Pieczywo mieszane	232 kcal	
	Masło	72 kcal	
	Pasztecik drobiowy	66 kcal	
	Mix warzyw	60 kcal	
	Ogórkowa	96 kcal	
	Pulpety wieprzowe gotowane w sosie pieczeniowym	335 kcal	
	Ziemniaki	129 kcal	
	Buraczki na ciepło	57 kcal	
Kisiel z jabłek	101 kcal		
CZWARTEK 18.01.2018	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		
PIĄTEK 19.01.2018	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	
	Mus owocowy	56 kcal	

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 22.01.2018	<p>Kakao na mleku</p> <p>Pieczywo mieszane Masło Dżem Warzywa świeże</p> <p>Barszcz warzywny Potrawka z kurczaka Kasza Groszek z marchewką</p> <p>Jabłko</p>	<p>193 kcal</p> <p>232 kcal 72 kcal 107 kcal 60 kcal</p> <p>108 kcal 168 kcal 62 kcal 51 kcal</p> <p>114 kcal</p>	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
WTOREK 23.01.2018	<p>Makaron na mleku</p> <p>Pieczywo mieszane Masło Pasztecik drobiowy Mix warzyw</p> <p>Krupnik Pulpety w sosie z ziemniakami Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego</p> <p>Banan</p>	<p>167 kcal</p> <p>232 kcal 72 kcal 70 kcal 60 kcal</p> <p>200 kcal 370 kcal 70 kcal</p> <p>80 kcal</p>	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetworu, seler, przyprawy</i>
ŚRODA 24.01.2018	<p>Kasza kukurydziana z sokiem owocowym</p> <p>Pieczywo mieszane Masło Dżem owocowy Warzywa świeże</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem Gulasz wieprzowy Kasza Salata z jogurtem</p> <p>Budyń</p>	<p>1270 kcal</p> <p>232 kcal 72 kcal 50 kcal 60 kcal</p> <p>142 kcal 372 kcal 62 kcal 44 kcal</p> <p>176 kcal</p>	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
CZWARTEK 25.01.2018	<p>Zupa owocowa z otrębami</p> <p>Pieczywo mieszane Masło Twarożek Mix warzyw</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami Filet panierowany z ryżem Surówka letnia</p> <p>Koktajl z jogurtu naturalnego</p>	<p>70 kcal</p> <p>232 kcal 72 kcal 165 kcal 60 kcal</p> <p>130 kcal 250 kcal 70 kcal</p> <p>149 kcal</p>	<i>gluten, jaja, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>
PIĄTEK 26.01.2018	<p>Zupa budyniowa</p> <p>Pieczywo mieszane Masło Dżem owocowy Warzywa świeże</p> <p>Zupa jarzynowa Kotleciki rybne Ziemniaki Kapusta kiszona</p> <p>Jabłko</p>	<p>200 kcal</p> <p>232 kcal 72 kcal 20 kcal 60 kcal</p> <p>120 kcal 138 kcal 129 kcal 20 kcal</p> <p>114 kcal</p>	<i>gluten, jaja, ryby, mleko i przetwory mleczne, seler, przyprawy</i>

DZIEŃ TYGODNIA	DANIA	KALORYCZNOŚĆ PORCJI	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 29.01.2018	Ryż na mleku waniliowym Pieczywo mieszane Masło Dżem Warzywa świeże Barszcz warzywny Spaghetti drobiowe Jabłko	192 kcal 232 kcal 72 kcal 50 kcal 60 kcal 130 kcal 200 kcal 114 kcal	<i>gluten, seler, mleko i jego przetwory, przyprawy</i>
WTOREK 30.01.2018	Kasza manna z sokiem Pieczywo mieszane Masło Szynka Mix warzyw Rosół z makaronem Potrawka drobiowa z warzywami Kasza Groszek z marchewką Chałka z dżemem	188 kcal 232 kcal 72 kcal 102 kcal 60 kcal 296 kcal 168 kcal 62 kcal 51 kcal 250 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>
ŚRODA 31.01.2018	Ryż na mleku waniliowym Pieczywo mieszane Masło Ser żółty Warzywa świeże Krupnik z kaszy jaglanej Naleśniki z serem i jagodami Budyń	192 kcal 232 kcal 72 kcal 107 kcal 60 kcal 184 kcal 263 kcal 176 kcal	<i>gluten, jaja, mleko i jego przetwory, seler, przyprawy</i>