

JADŁOSPIS OD 16.12.2024r – 20.12.2024r

Data	Wartości odżywcze 1 porcji	Śniadanie	Obiad	Kolacja
16/12 Poniedziałek	kcal:2884 białko:163,7g tł.ogół:130,9g węgl.ogół:326,5g	Wędlina 60g(w/e) masło 15g ser żółty 30g, herbata z cytryną, bułka, chleb pszenno-żytni i razowy, /II śn. bułka z serem i wędliną /porcja warzyw/ owoc, woda min.	Zupa zalewajka 400g, filet z indyka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym ok 160g, z ryżem, woda z cytryną i miodem.	Jajko w majonezie, wędlina 50g(w/e), masło 15g, ser żółty 30g, dżem (n/s), kakao, herbata z cytryną, chleb pszenno-żytni i razowy, /porcja warzyw/
	2884 kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 1012 - kcal	Alergeny 1, 7, 9 921- kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 951 - kcal
17/12 Wtorek	kcal3288 białko:134,9g tł.ogół.101,9g węgl.ogół 374,9g .	Płatki czekoladowe z mlekiem, wędlina 60g(w/e) masło 15g, ser topiony 18g, herbata z cytryną, bułka, chleb pszenno-żytni i razowy, /II śn. bułka z serem i wędliną, /porcja warzyw/ owoc, woda min.	Zupa kalafiorowa 400g, spaghetti z sosem pomidorowym , kompot.	Barszcz czerwony, pasztecik z grzybami, ryba pieczona, surówka z kapusty kiszonej, śledzie po kaszubsku, łazanki z kapustą i grzybami, piernik, strucla makowa, pomarańcza, czekolada świąteczna, kompot z suszu, herbata z cytryną, chleb pszenno-żytni i razowy, /porcja warzyw/
	3288 kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 1263 - kcal	Alergeny 1, 3, 7, 9 779 - kcal	Alergeny 1,3,4,6,7,9,10,11 1246 - kcal
18/12 Środa	kcal 2841 białko:113,3g tł.ogół101,4 g węgl.ogół344,6g	Wędlina 60g(w/e), masło 15g, ser żółty 30g, dżem(n/s), herbata z cytryną, bułka zw. chleb zwykły 1 porcja /IIśn/bułka z serem i wędliną /porcja warzyw/ owoc, woda min.	Krupnik 400g, risotto ok.180g , woda z cytryną i miodem .	Salatka jarzynowa wędlina 50g(w/e), masło 15g ser żółty 20g, kawa zbożowa na mleku, herbata z cytryną, chleb pszenno-żytni i razowy, /porcja warzyw/
	2841 kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 1005 - kcal	Alergeny 1, 7, 9 933 - kcal	Alergeny 1,3, 6, 7, 9,10,11 903 - kcal
19/12 Czwartek	kcal3277 białko:135,8g tł.ogół.105,2g węgl.ogół341,9g	Płatki kukurydziane z mlekiem, wędlina 60g(w/e) masło 15g ser żółty 20g, dżem (n/s), herbata z cytryną bułka chleb pszenno-żytni i razowy, /IIśn/bułka z serem i wędliną /porcja warzyw/ owoc, woda min.	Zupa brokułowa 400g, filet z kurczaka siekany z żółtym serem ok. 120g, ziemniaki, surówka wielowarzywna,, kompot,	Twarożek ze szczypiorkiem, wędlina 20g (w/e), masło 15g , ser żółty 30g, herbata z cytryną, chleb pszenno-żytni i razowy, /porcja warzyw/
	3277 kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 1257- kcal	Alergeny 1, 3, 4, 7,9 1100 - kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 920 - kcal
20/12 Piątek	kcal.1625 białko:59,1g tł ogół 45,1g węgl.ogół.198,7g	Wędlina 60g(w/e), ser żółty 20g, ser biały, dżem, miód, masło 15g, herbata z cytryną, bułka, chleb zwykły 1 porcja /II śn/bułka z serem i wędliną /porcja warzyw/ owoc, woda min.	Zupa kapuśniak 400g, naleśniki z serem, dżemem ok. 180g, woda z cytryną i miodem	***** ***** *****
	1625kcal	Alergeny 1,3,6,7,9,10,11 1144 - kcal	Alergeny 1, 7, 9 481- kcal	

*w/e – według etykiety, n/s - niskosłodzony

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom z uwagi na dostępność niektórych artykułów spożywczych

Dyrektor

Szef kuchni

Intendent