

Jadłospis

od dnia 17.03.2025 r. do dnia 21.03.2025 r.

Data	Śniadanie	Składniki	Obiad	Składniki	Podwieczorek	Składniki	Alergeny	Kalorie
17.03 Pn.	1.Ryż na mleku. 2.Kanapka z masłem i powidłem.	1.Mleko, ryż. 2.Chleb mieszany, masło, powidło.	1.Kapuśniak z kielbasą i pieczywem. 2.Racuchy z jabłkami 3.Kompot. 4.Jogurt pitny.	1.Kapusta kiszona, kielbasa toruńska, chleb mieszany , marchew, pietruszka, cebula, natka, pory, seler , sól. 2. Mąka, jajka, mleko , drożdże, jabłka, cukier, cukier wanilinowy, cukier puder. 3.Woda, owoce mieszane, cukier. 4. Jogurt pitny .	1.Wafle ryżowe z nutellą. 2.Mandarynka.	1.Wafle ryżowe, nutella . 2.Mandarynka.	laktoza gluten seler jajka	890,00 kcal
18.03 Wt.	1.Bułka z masłem, pasztetem z drobiu i ogórkiem kiszonym. 2.Herbata rumiankowa.	1. Bułka pszenna, masło , pasztet drobiowy, ogórek kiszony. 2.Herbata rumiankowa, cukier.	1.Zupa ogórkowa z ziemniakami. 2.Spaghetti. 3.Herbata z sokiem.	1.Ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana , marchew, pietruszka, cebula, pory, natka, seler , czosnek. 2.Łopatka wieprzowa, passata pomidorowa, pomidory, makaron, mąka, ser żółty , olej, cebula, pieprz, papryka, 3.Woda, herbata, sok, cukier.	1.Budyń waniliowy z sokiem. 2.Herbatniki.	1.Mąka ziemniaczana, mleko , cukier, cukier wanilinowy, sok. 2. Herbatniki .	laktoza gluten seler	910,00 kcal
19.03 Śr.	1.Kanapka z masłem, serkiem hochland i pomidorem. 2.Kakao.	1. Chleb ziarno, masło, serek hochland , pomidor. 2. Mleko, kakao , cukier.	1.Barszcz czerwony z uszkami z mięsem. 2.Jajko sadzone, ziemniaki, sałata zielona. 3.Kompot.	1.Buraki, antrykot, łopatka wieprzowa, mąka, jajka, seler , marchewka, pietruszka, pory, cebula, natka, sól, ocet, majeranek. 2. Jajka , ziemniaki, sałata zielona, śmietana , olej, pieprz. 3.Woda, owoce mieszane, cukier.	1.Ciasto marchewkowe. 2.Herbata owocowa.	1. Mąka, jajka, mleko , soda, kakao , cukier, marchewka. 2.Herbata owocowa, cukier.	laktoza gluten seler kakao jajka	889,00 kcal
20.03 Czw.	1.Bułka z masłem, parówka z drobiu z keczupem. 2.Herbata miętowa	1. Bułka pszenna, masło , parówka drobiowa, keczup. 2.Herbata miętowa, cukier.	1.Zupa brokułowa z makaronem. 2.Pieczeń wieprzowa z kluskami śląskimi, surówka z czerwonej kapusty. 3.Woda z miętą.	1.Brokuly, makaron, seler, śmietana , marchewka, pietruszka, pory, cebula, natka, sól. 2.Szynka surowa, ziemniaki, jajka , olej, mąka ziemniaczana, olej, kapusta czerwona, jabłka, cebula, czosnek, papryka, pieprz. 3.Woda, cytryna, mięta, miód.	1.Jogurt fantazja. 2.Ciasteczko zbożowe.	1. Jogurt fantazja. 2.Ciasteczko zbożowe.	laktoza gluten seler jajka	900,00 kcal
21.03 Pt.	1.Kanapka z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem. 2.Kawa Inka.	1. Weka pszenna, masło, jajka , szczypiorek. 2. Mleko, kawa, Inka , cukier.	1.Zupa koperkowa z ryżem. 2.Ryba panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty. 3.Kompot.	1.Koperek, ryż, śmietana , marchew, pietruszka, pory, seler , cebula, natka, czosnek. 2. Ryba miruna , ziemniaki, mąka, jajka, bułka tarta , olej, kapusta kiszona, cebula, marchewka, pieprz, sól. 3.Woda, owoce mieszane, cukier.	1.Pączek. 2.Soczek owocowy.	1. Pączek. 2.Soczek owocowy.	laktoza gluten seler ryba kawa Inka	990,00 kcal

Pogrubioną czcionką zaznaczono posiłki, w których znajdują się alergeny. W naszej kuchni używane są produkty zawierające alergeny pokarmowe:

- ✓ **zboża zawierające gluten**: pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz i produkty pochodne
- ✓ **jaja i produkty pochodne**
- ✓ **ryby i produkty pochodne**
- ✓ **składniki zup**: seler i produkty pochodne a także **cytrusy**
- ✓ **produkty mleczne**: nietolerancja cukru mlekowego – laktozy (**alergia na białko mleka krowiego**), dwutlenek siarki : **składnik suszonych owoców**



Jadłospis

od dnia 24.03.2025 r. do dnia 28.03.2025 r.

Data	Śniadanie	Składniki	Obiad	Składniki	Podwieczorek	Składniki	Alergeny	Kalorie
24.03 Pn.	1.Kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem 2.Mleko.	1.Chleb mieszany, masło, ser żółty, pomidor. 2.Mleko.	1.Żurek z jajkiem, kielbasą i pieczywem. 2.Parzaki z polewą czekoladową. 3.Kompot. 4.Mus owocowy.	1.Żurek kwaszony, kielbasa toruńska, śmietana, jajka, chleb mieszany, ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, cebula, pory, natka, sól. 2.Mąka, jajka, mleko, drożdże, masło, kakao, cukier. 3.Woda, owoce mieszane, cukier. 4.Mus owocowy.	1.Kisiel z jagodami 2.Chrupki kukurydziane.	2.Mąka ziemniaczana, sok, cukier, jagody. 2.Chrupki kukurydziane.	laktoza gluten seler jajka	885,00 kcal
25.03 Wt.	1.Bułka z masłem, kielbasą szynkową, sałatą i rzodkiewką. 2.Herbata lipowa	1.Bułka pszenna, masło, kielbasa szynkowa,sałata, rzodkiewka. 2.Herbata,cukier.	1.Zupa krupnik. 2.Bitki w sosie, ziemniaki, mizeria. 3.Herbata z cytryną.	1.Udko z drobiu, kasza jęczmienna, śmietana, seler, marchew, pietruszka, cebula, pory, natka, sól. 2.Zemniaki, schab wieprzowy, mąka, olej, ogórki, śmietana, cebula, pieprz, czosnek, papryka. 3.Woda, herbata, cytryna, cukier.	1.Legumina z sokiem.	1.Mleko, kasza manna, sok, cukier.	laktoza gluten seler	830,00 kcal
26.03 Śr.	1.Kanapka z z masłem, pasta z tuńczyka z jajkiem i ogórkiem kiszonym. 2.Herbara.	1.Chleb ziarno, masło, jajka, tuńczyk w sosie, ogórki kiszone. 2.Herbata, cukier.	1.Barszcz czerwony z ziemniakami. 2.Pierogi z truskawkami. 3.Kompot.	1.Buraki, ziemniaki, śmietana, mąka, seler, pory, marchew, pietruszka, cebula, natka, pieprz, ocet. 2.Truskawki, jajka, mąka, masło, cukier, śmietana. 3.Woda, owoce mieszane, cukier.	1.Galaretka z owocami.	1.Żelatyna spożywcza, sok, cukier, owoce.	laktoza gluten seler jajka ryba	875,00 kcal
27.03 Czw.	1.Bułka z masłem, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym. 2.Herbata.	1.Bułka pszenna, masło, szynka, ogórek. 2.Herbata rumiankowa, cukier.	1.Rosół z makaronem. 2.Kotlet z drobiu panierowany, ziemniaki, surówka z pekińskiej kapusty. 3.Woda z pomarańczą.	1.Udko z drobiu, makaron, marchew, seler, pietruszka, cebula, pory, natka, czosnek, sól. 2.Filet z kurczaka, ziemniaki, jajka, bułka tarta, mąka, olej, pekińska, koperek, śmietana, pieprz, papryka, czosnek. 3.Woda, pomarańcza, miód, goździki.	1.Serek smakowy. 2.Ciasteczko oreo.	1.Serek smakowy. 2.Ciasteczko oreo.	laktoza gluten seler jajka	900,00 kcal
28.03 Pt.	1.Kanapka z masłem, serek na słodko. 2.Kakao.	1.Chleb mieszany, masło, twaróg, śmietana, cukier 2.Mleko, kakao, cukier.	1.Zupa pomidorowa z makaronem. 2.Ryba z pieca w sosie śmietanowo-koperkowym, ziemniaki sałatka z ogórków i papryki. 3.Kompot.	1.Przecier pomidorowy, makaron, śmietana, mąka, marchewka, pietruszka, cebula, pory, seler, natka, sól. 2.Ryba miruna, ziemniaki, mąka, śmietana, koperek, ogórki kiszone, papryka, olej, pieprz, papryka, czosnek. 3.Woda, owoce mieszane, cukier.	1.Kołacz z serem 2.Mus owocowy	1.Kołacz z serem. 2.Mus owocowy.	laktoza gluten seler ryba	980,00 kcal

Pogrubioną czcionką zaznaczono posiłki, w których znajdują się alergeny. W naszej kuchni używane są produkty zawierające alergeny pokarmowe:

- ✓ **zboża zawierające gluten:** pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz i produkty pochodne
- ✓ **jaja i produkty pochodne**
- ✓ **ryby i produkty pochodne**
- ✓ **składniki zup:** seler i produkty pochodne a także **cytrusy**
- ✓ **produkty mleczne:** nietolerancja cukru mlekowego – laktozy (alergia na białko mleka krowiego), dwutlenek siarki : **składnik suszonych owoców**

