



Symfonia Smaku

Jadłospis: 23.04.2018–27.04.2018

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: pieczywo¹ 2kromki/160kcal, parówka^{1,3,7,9,10,11} 1szt/110kcal, ketchup¹ 20g/30kcal, herbata 200ml

Obiad: kapuśniak mazurski⁹ 250ml/200kcal, kromka pieczywa¹ 1szt/80kcal, makaron^{1,3,7} 150g/220kcal, truskawki 80g/40kcal, kompot owocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: joguś^{1,7} 150g/140kcal
wartość kaloryczna posiłku~ 1030kcal

WTOREK

Śniadanie: mleko⁷ 250g/120kcal, płatki kukurydziane¹ 30g/110kcal, herbata 200ml

Obiad: pomidorowa z makaronem^{1,7} 250ml/240kcal, ryba panierowana^{1,3} 80g/120kcal, ziemniaki 150g/120kcal, surówka z kiszanej kapusty 70g/50kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: drożdżówka^{1,3,7} 1szt/200kcal
wartość kaloryczna posiłku~ 1010kcal

ŚRODA

Śniadanie: pieczywo¹ 2kromki/160kcal, ser żółty⁷ 2plastry/90kcal, rzodkiewka 20kcal/30kcal, herbata 200ml

Obiad: ogórkowa^{1,7} 250ml/190 kcal, kromka pieczywa¹ 1szt/80 kcal, kotlet schabowy^{1,3,7} 80g/130kcal, ziemniaki 150g/120kcal, sałata 70g/30kcal, kompot wieloowocowy 200ml/ 50kcal

Podwieczorek: galaretkę z owocami 250g/150kcal
wartość kaloryczna posiłku~ 1030kcal

CZWARTEK

Śniadanie: pieczywo¹ 2kromki/160kcal, wędlina^{1,3,6,7,9,10,11} 2plastry/60kcal, pomidor20g/10kcal, herbata 200ml

Obiad: zupa ziemniaczana^{1,7} 250ml/180kcal, kromka pieczywa¹ 1szt/80kcal, gołąbki bez zawijania^{1,3,7} 80g/140kcal, ziemniaki 150g/120kca, kompot wieloowocowy200ml/50kcal

Podwieczorek: kisiel¹ 200ml/140kcal, biszkopt^{1,3,7} 2szt/40kcal

wartość kaloryczna posiłku: ~ 980 kcal

PIĄTEK

Śniadanie: pieczywo¹ 2kromki/160kcal, jajko w sosie chrzanowym^{3,7} 50g/110kcal, herbata 200ml

Obiad: zupa fasolowa¹ 250ml/200kcal, kromka pieczywa 1szt/80kcal, pierogi ruskie^{1,3,7} 3szt/270kcal, śmietana⁷ 40g/50kcal, kompot wieloowocowy 200ml/50kcal

Podwieczorek: owoce 150g/130kcal

wartość kaloryczna posiłku: ~1050kcal

ALERGENY W ŻYWNOSCI LEGENDA

1. Gluten – zboża
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne
6. Soja
7. Laktoza – mleko
8. Orzechy
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu > 10 mg / kg
13. Łubin
14. Mięczaki

Wędliny mogą zawierać śladowe ilości 6, 9, 10, 11 według oświadczenia producenta.

mgr inż. Karolina Wiącek

technolog żywności i żywienia człowieka
dietetyk