



Jadłospis 13.12.2021-17.12.2021

(Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy w Skawinie- internat)

PONIEDZIAŁEK

OBIAD

<u>ZUPA:</u> 83 kcal	
Zupa brukselkowa z ryżem (200ml) /seler, gluten /	Składniki: Woda, brukselka(20g), marchewka(10g), seler (10g), por(10g), ryż biały(20g)
<u>DRUGIE DANIE:</u> 603 kcal	
Lasagne po bolońsku (300g)[586kcal] /laktoza, gluten/	Składniki: Makaron lasagne: (skład: semolina , woda)(50g), łopatka wołowa(100g), pomidory(20g), koncentrat pomidorowy(20g), cebula(5g), olej rzepakowy(2g), mleko (20g), mąka pszenna (5g)
Kompot owocowy(200ml)[17 kcal]	Składniki: Woda(200ml), jabłka(20g), czarna porzeczka(10g),
<u>RAZEM KALORIE:</u> 686 kcal	

KOLACJA

Szynka naturalna, chleb wieloziarnisty, pomidor, masło(100g)[173kcal] /gluten, mleko/	Składniki: Szynka naturalna: (skład: mięso wieprzowe, woda, sól, białko wieprzowe)(20g), Chleb pełnoziarnisty: woda, mąka żytnia , kwask żytni , drożdże, sól(50g), Pomidor(25g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Jogurt truskawkowy (150g)[119 kcal] /laktoza/	Składniki: Jogurt naturalny (100g), truskawki(40g)
Herbata miętowa(200ml)[0 kcal]	Składniki: Woda(200ml), herbata miętowa(3g)



WTOREK

ŚNIADANIE

Ser salami, chleb razowy, ogórek, masło(100g) [213 kcal] /gluten, laktoza/	<u>Składniki:</u> Ser salami: (skład: mleko , sól, kultury bakterii mlekowych)(20g), Pieczywo razowe: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , kwas żytni chlebowy , drożdże, sól(50g), ogórek (25g) masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Herbata z cytryną(200ml)[1 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), herbata(3g), cytryna(2g)
Sok pomidorowy(100ml)[17kcal]	
<u>Razem kalorie:</u> 231 kcal	

OBIAD

<u>ZUPA:</u> 48 kcal	
Zupa fasolowa z ziemniakami (200ml) /seler/	<u>Składniki:</u> Woda, fasola jaś(20g), marchewka(5g), seler (5g), por(5g), cebula(5g), ziemniaki(20g)
<u>DRUGIE DANIE:</u> 265 kcal	
Filet z kurczaka panierowany (100g)[127 kcal] /jajo, gluten/	<u>Składniki:</u> Filet z kurczaka(90g), bułka tarta (5g), mąka pszenna (2g), jaja (3g), olej rzepakowy(1g)
Ziemniaki z wody(100g)[77 kcal]	
Surówka z marchewki z jabłkiem(80g) [44 kcal]	<u>Składniki:</u> Marchew(75g), jabłko(5g), kwasek cytrynowy(1g), olej rzepakowy(1g)
Kompot owocowy(200ml)[17 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), jabłka(20g), czarna porzeczka(10g)
<u>RAZEM KALORIE:</u> 313 kcal	



KOLACJA

Bułka pszenna, polędwica łososiowa, pomidor, masło(100g)[199 kcal] / gluten, laktoza, soja /	<u>Składniki:</u> Bułka pszenna: mąka pszenna , sól, woda. (50g), Polędwica łososiowa: (skład: polędwica wieprzowa, woda, sól, białko wieprzowe, białko sojowe)(20g), pomidor(25g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Budyń waniliowy z malinami (150g)[159kcal] / gluten, laktoza /	<u>Składniki:</u> Śmietana 30% (20g), mleko (80ml), mąka pszenna (2g), mąka ziemniaczana(1g), maliny(40g)
Herbata rumiankowa(200ml)[0 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), herbata rumiankowa(3g)

ŚRODA

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku(200g) [249kcal] / laktoza, gluten /	<u>Składniki:</u> Mleko (150ml), kasza manna (50g)
Chałka z masłem, dżem (100g)[299 kcal] / laktoza, gluten, jaja /	<u>Składniki:</u> Chałka: (skład: mleko , cukier, drożdże, jaja , mąka pszenna , masło)(60g), dżem brzoskwiniowy: (skład: brzoskwinie, cukier, woda, pektyny, kwas cytrynowy)(40g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Herbata owocowa(200ml)[0 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), herbata owocowa(3g)
Nektarynka (100g)[44 kcal]	
<u>Razem kalorie: 592 kcal</u>	



OBIAD

<u>ZUPA:</u> 98 kcal	
Zupa pomidorowa z makaronem(200ml) / laktoza, gluten/	<u>Składniki:</u> Woda, pomidory (40g), marchewka(10g), seler (10g), por(10g), cebula(5g), śmietana 18% (5g), makaron fusilli: (skład: semolina , woda)(20g)
<u>DRUGIE DANIE:</u> 816 kcal	
Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (300g)[799 kcal] / laktoza/	<u>Składniki:</u> Ryż paraboiled(200g), jabłka(90g), masło (5g), cynamon(1g)
Kompot owocowy(200ml)[17kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), jabłka(20g), czarna porzeczka(10g)
<u>RAZEM KALORIE:</u> 914 kcal	

KOLACJA

Chleb mieszany, ser gouda, sałata lodowa, masło(100g)[230 kcal] / gluten, laktoza/	<u>Składniki:</u> Chleb pszenno-żytni: mąka żytnia , mąka pszenna sól, woda(50g), ser gouda : (skład: mleko , sól, kultury bakterii mlekowych)(20g), sałata lodowa(25g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Ciasto ucierane z rabarborem (150g)[253 kcal] /gluten, jajko, laktoza/	<u>Składniki:</u> Mąka pszenna (50g), jajko (5g), cukier(2g), masło (5g), proszek do pieczenia(1g), rabarbar (87g)
Herbata z owoców leśnych(200ml)[0 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), herbata owocowa(3g)



CZWARTEK

ŚNIADANIE

Pasztet warzywny, bułka z ziarnami, sałata strzępiasta, masło (100g)[215 kcal] /laktoza, gluten jajko, seler/	<u>Składniki:</u> Pasztet warzywny: (skład: marchewka(2g), seler (2g), por(2g), cebula(2g), brokuł(2g), kalafior(2g), jajko(2g) (20g), bułka z ziarnami: (skład: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, mąka żytnia , siemię lniane, słonecznik)(50g), sałata strzępiasta(25g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Kawa zbożowa(200ml)[102 kcal] /gluten, laktoza/	<u>Składniki:</u> Mleko (200ml), kawa zbożowa(3g)
Sok jabłkowy(100ml)[46kcal]	
<u>Razem kalorie:</u> 363 kcal	

OBIAD

<u>ZUPA:</u> 31 kcal	
Zupa brokułowa z ziemniakami(200ml) /seler, laktoza/	<u>Składniki:</u> Woda, brokuł(20g), marchewka(10g), seler (10g), por(10g), cebula(5g), śmietana 18% (5g), ziemniaki(20g),
<u>DRUGIE DANIE:</u> 719 kcal	
Gołąbki z ryżem i wieprzowiną w sosie pomidorowym(350g)[702 kcal] / laktoza, gluten/	<u>Składniki:</u> Kapusta(50g), łopatka wieprzowa(150g), ryż(100g), cebula(5g), pomidory(30g), śmietana 18% (5g), mąka pszenna (2g)
Kompot owocowy(200ml)[17 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), jabłka(20g), czarna porzeczka(10g)
<u>Razem kalorie:</u> 750 kcal	



KOLACJA

Krem kukurydziany(200ml)[110 kcal] /seler, laktoza/	<u>Składniki:</u> Woda, kukurydza(20g), seler , (10g), marchew(10g), por(10g), cebula(10g), śmietana 18% (5g)
Bułka kajzerka(50g)[147 kcal] /gluten/	
Musli z owocami (150g)[185 kcal] /orzechy, sezam, gluten/	<u>Składniki:</u> Pomarańcze(20g), banan(20g), jabłko(20g), brzoskwinie(20g), ananas(20g), gruszka(20g), musli (30g)
Herbata zielona (200ml)[0 kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), herbata zielona(3g)

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Pasta twarogowa ze szczypiorkiem, chleb ze słonecznikiem, ogórek kiszony masło (100g)[263 kcal] /gluten, laktoza, jaja/	<u>Składniki:</u> Pasta twarogowa ze szczypiorkiem: (skład: twaróg półtłusty (20g), jogurt naturalny (5g), szczypiorek(2g)(20g), chleb ze słonecznikiem: (skład: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże , sól, słonecznik)(50g), ogórek kiszony(25g), masło ekstra 83% zawartość tłuszczu(5g)
Bawarka(200ml)[25 kcal] /laktoza/	<u>Składniki:</u> Woda(150ml), herbata(3g), mleko (50ml)
Sok pomarańczowy(100ml)[47kcal]	
<u>Razem kalorie:</u> 335 kcal	



OBIAD

<u>ZUPA:</u> 123 kcal	
Barszcz czerwony z jajkiem (200ml)[123 kcal] /seler, jajko, gluten/	<u>Składniki:</u> Woda, marchew(10g), seler(20g), por(10g), cebula(10g), buraki(100g), jajko(5g)
<u>DRUGIE DANIE:</u> 307 kcal	
Mintaj panierowany (120g)[185 kcal] /gluten, jaja, ryby/	<u>Składniki:</u> Filet z mintaja(80g), bułka pszenna(10g), jajko(5g), olej rzepakowy(2g), mąka pszenna(2g)
Ziemniaki(100g)[77kcal]	
Surówka z kapusty kiszonej(80g)[28 kcal]	<u>Składniki:</u> Kapusta kiszona(60g), marchewka(10g),cebula(2g), olej rzepakowy(1g)
Kompot owocowy(200ml)[17kcal]	<u>Składniki:</u> Woda(200ml), jabłka(20g), czarna porzeczka(10g)
<u>Razem kalorie:</u> 430 kcal	

PIO
CATERING