

JADŁOSPIS

02-06.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g, pasta rybna 15g, papryka i ogórek 25g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka) <u>Potrawka z indyka z warzywami w sosie curry 110g (mleko), ryż paraboliczny 100g.</u> Woda mineralna 100ml	Smoothie mleczno-owocowe (mleko) 120ml Wafle ryżowe 2szt
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta z czerwonej soczewicy 15g, wędlina drobiowa 10g, ogórek i pomidor 25g, kakao na mleku (mleko) 100ml	<u>Zupa koperkowa z makaronem 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, koperek, marchew, seler , por, pietruszka korzeń, makaron (gluten)) <u>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100g (gluten, jaja).</u> <u>ziemniaki 100g</u> Woda mineralna z pomarańczą 100ml	Kasza manna deser 120g (produkt pochodny mleka) z sokiem malinowym, Melon 60g
Środa	Płatki kukurydziane na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), dżem 15g, ser żółty 10g, ogórek i sałata lodowa 25g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywny, seler , pietruszka, por, marchew, cebula, soczewica czerwona, pomidory, natka pietruszki) <u>Naleśniki kakaowe z serem białym, jogurt naturalny z brzoskwiniami (mleko, gluten, jaja) 1 szt, tarta marchewka 30g</u> Woda mineralna 100ml	Jabłko 1szt Babka biszkoptowa (mleko, gluten) 60g
Czwartek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 15g, wędlina wp 10g, ogórek świeży 25g, mleko 3,2% (produkt pochodny mleka) 100ml	<u>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, seler , pietruszka, brokuł, cukinia, groszek zielony, grzanki, przyprawy) <u>Zraziki mielone z szynki wp (gluten, jaja) 60g, kasza pęczak 100g (gluten), surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka, olej rzepakowy 50g,</u> Kompot owocowy 100ml	Jogurt naturalny 100g (mleko) z owocami 20g i nasionami chia, herbatnik (pszenica) 10g
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta z ciecierzycy 15g, ser mozzarella 10g, ogórek kiszony, sałata lodowa 25g, kakao na mleku (produkt pochodny mleka) 100ml	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml</u> (wywar warzywny, ziemniaki, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, natka pietruszki, śmietana 18% (mleko) pieczarki) <u>Fileta z morszczuka w cieście 60g (ryba, gluten, jaja), ziemniaki 100g, sałatka szwedzka 50g (seler).</u> Woda mineralna 100ml	Arbuz 60g Bananowy budyń jaglany 120g (mleko)

Opracowano: Dietetyk Natalia Mejer

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania Konsumentom informacji na temat żywności.