

# JADŁOSPIS

03.02-07.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>	<b>Pieczyno</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), wędlina drobiowa 1p/10g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 1p/10g, pomidor, ogórek 30g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, kalafior, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, śmietana 18%-produkt pochodny <b>mleka</b> ) <u>Makaron spaghetti 100g z sosem mięsno-pomidorowym 100g (<b>gluten</b>)</u> , Woda z cytryną 100ml	Kisiel owocowy 100g Biszkopciki 10g
<b>Wtorek</b>	Płatki kukurydziane na mleku 120g (płatki kukurydziane, <b>mleko 3,2%</b> ), <b>pieczyno mieszane pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), wędlina wp 1p/10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), twarożek ze szczypiorkiem 15g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pomidor, ogórek i rzodkiewka 30g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa pomidorowo – paprykowa z ryżem 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, pomidory, papryka, ryż) <u>Filet z piersi kurczaka w płatkach owsianych 60g (<b>gluten, jaja</b>), ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchwi z dresingiem 50g</u> , Woda mineralna 100ml	Jabłko 1/2 Budyń waniliowy 100g
<b>Środa</b>	<b>Pieczyno</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta drobiowo-warzywna 15g, dżem owocowy 15g, sałata i ogórek 30g, <b>mleko</b> do picia 100ml	<u>Zupa barszcz biały z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie wieprzowym, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , cebula, por, pietruszka, zakwas do barszczu, majeranek) <u>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 2szt (<b>mleko, jaja, mąka (<b>gluten</b>)</b>)</u> , <u>marchewka tarta 20g</u> , Kompot owocowy 100ml	Jogurt naturalny z truskawkami ( <b>mleko</b> ) 100g Pomarańcza 50g
<b>Czwartek</b>	Płatki orkiszowe na mleku 120g (płatki kukurydziane, <b>mleko 3,2%</b> ), pieczyno mieszane 40g (produkt zawiera <b>pszenice</b> ), masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), jajecznica ze szczypiorkiem 60g, ogórek i pomidor 30g, herbata ziołowa 100ml	<u>Zupa porowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki) <u>Makaron penne 100g z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (mąka (<b>gluten</b>), brokuł, fasolka, marchew, śmietana 18% (<b>mleko</b>) 100g</u> , Woda mineralna z cytryną 100ml	Sałatka owocowa (jabłko, melon, arbuz) 80g Ciastko pszenne 1szt
<b>Piątek</b>	<b>Pieczyno</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta rybna z jajkiem i szczypiorkiem ( <b>ryba, jaja</b> ) 15g, ser mozzarella 1p/10g, pomidor i ogórek kiszony 30g, kakao na mleku 100ml ( <b>mleko</b> )	<u>Zupa grysikowa 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, <b>seler</b> , por, pietruszka, kasza manna ( <b>gluten</b> ), natka pietruszki) <u>Kotleciki z fileta z morszczuka 60g (<b>ryba, jaja, gluten</b>)</u> , ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty, marchwi i koperku 50g, Woda mineralna z cytryną	Mus truskawkowo-bananowy z jogurtem ( <b>mleko</b> ) i nasionami chia 100g Wafelek ryżowy 1szt

Opracował:  
Dietetyk Natalia Mejer