

## JADŁOSPIS

| 03-07.03            | Śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek  |
|---------------------|--|---|---|
| <b>Poniedziałek</b> | Makaron na mleku ( <b>gluten, mleko</b> ) 120g, <b>pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 35g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), wędlina wp 1pl, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 1pl, ogórek, pomidor 25g, herbata 100ml                             | <u>Zupa porowa z ziemniakami 250ml</u><br>(wywar warzywno-drobiowy, <b>seler</b> , por, cebula, pietruszka, marchew, ziemniaki)<br>Gulasz wieprzowy z chudej łopatki 70g, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 100g, <u>surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, <b>selera</b>, oleju rzepakowego 50g</u><br>Woda mineralna 100ml   | Jogurt naturalny z brzoskwiniami 100g<br>Biszkopty 2szt   |
| <b>Wtorek</b>       | <b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), wędlina drobiowa 1pl, dżem 10g, pomidor i ogórek 25g, kakao na mleku ( <b>mleko</b> ) 100ml   | <u>Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml</u><br>(wywar drobiowo-warzywny, <b>seler</b> , por, pietruszka, marchew, cebula, natka pietruszki, ziemniaki, fasola drobna, przyprawy)<br><u>Makaron fusilli 100g z polewą truskawkową 100g (<b>mleko, truskawki</b>)</u> , <u>surówka z tartej marchewki 20g</u>  | Kisiel truskawkowy 100g z ciastkiem pszennym ( <b>pszenica</b> ) 1szt<br>Jabłko w kawałkach 50g |
| <b>Środa</b>        | Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko</b> ) 120g, <b>pieczywo mieszane pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta jajeczna z twarożkiem i szczypiorkiem 15g, wędlina wp 1pl, ogórek i sałata lodowa 25g, herbata owocowa 100ml | <u>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml</u><br>(wywar warzywny, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, pomidory, ryż, przyprawy)<br><u>Kotlet schabowy (<b>gluten, jaja</b>) 60g, ziemniaki 100g, surówka szwedzka z ogórków kiszonych 50g</u><br>Woda mineralna 100ml   | Budyń czekoladowy ( <b>mleko</b> ) 100g<br>Wafle ryżowe 1szt                                    |
| <b>Czwartek</b>     | Płatki ryżowe na mleku ( <b>mleko</b> ), <b>pieczywo mieszane pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), dżem 10g, ser żółty 1pl, ogórek i rzodkiewka 25g, herbata z cytryną 100ml   | <u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml</u><br>(wywar warzywno drobiowy, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ogórki kiszone)<br><u>Kotlet z piersi kurczaka z kaszą jęczmienną (<b>gluten</b>) 60g, ziemniaki 100g, surówka z selera 50g, Woda z cytryną 100ml</u>  | Jogurt naturalny z sokiem malinowym ( <b>mleko</b> ) 100g, herbatnik 2szt ( <b>pszenica</b> )   |
| <b>Piątek</b>       | <b>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta z czerwonej fasoli, suszonych pomidorków 10g, ser żółty 1pl, sałata lodowa i ogórek 25g, kakao na mleku ( <b>mleko</b> ) 100ml                                   | <u>Zupa krupnik z kaszą pęczak 250ml</u><br>(wywar drobiowo-warzywny, <b>seler</b> , por, pietruszka, marchew, cebula, natka pietruszki, ziemniaki, kasza pęczak ( <b>gluten</b> ), przyprawy)<br><u>Pulpecik z dorsza w sosie koperkowym (<b>ryba, gluten, mleko, jaja</b>) 60g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi, olej rzepakowy 50g</u><br>Woda mineralna 100ml | Bułka kajzerka ½ z twarożkiem na słodko 20g, marchewka, papryka w słupkach 40g                  |

Opracowano:  
Dietetyk Natalia Mejer

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania Konsumentom informacji na temat żywności.  
Ser żółty 1pl – ok.10g, wędlina 1pl – ok. 8-15g.