

JADŁOSPIS

4-8.08	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (gluten, mleko) 120g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochody mleka), wędlina wp 10g, ser żółty (mleko) 10g, ogórek, pomidor 25g, herbata 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, fasolka, kalafior, brokuł) Makaron spaghetti (jaja, gluten) 100g z sosem mięsno – pomidorowym 100g Woda z cytryną 100ml	Budyń waniliowy (mleko) 110g Jabłko 50g
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochody mleka), pasta z twarogu ze szczypiorkiem 15g, ser gouda (mleko) 10g, pomidor, rzodkiewka 25g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą bulgur 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, pomidory ,soczewica, kasza bulgur) Pulpecik z szynki wp w sosie koperkowym (jaja, gluten) 60g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty, marchwi 50g. Woda mineralna 100ml	Smoothie bananowo truskawkowe z mlekiem (mleko) 110g Wafle ryżowe 1szt
Środa	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g masło 10g (produkt pochody mleka), pasta jajeczna 15g, dżem owocowy 15g, sałata lodowa, ogórek 25g, mleko do picia 100ml	<u>Zupa grochowa z ciecierzycą, ziemniakami i natką pietruszki 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, groch tuskany, ciecierzycy, natka pietruszki) <u>Ryż paraboliczny 100g zapiekany z jabłkiem, jogurt naturalny, cynamon 100g (mleko)</u> , Woda mineralna 100ml	Sałatka warzywno-owocowa (jabłko, marchew, melon) 80g Ciastko pszenne 2szt
Czwartek	Płatki jaglane na mleku 120g (mleko 3,2%) , pieczywo mieszane 35g (produkt zawiera pszenice), masło 10g (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 10g, dżem 15g, ogórek kiszony, pomidor 25g, herbata ziołowa 100ml	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, pieczarki, śmietana 18% (mleko), mąka pszenna (gluten)) <u>Kotleciki z mintaja pieczone w piecu 60g (ryba, jaja, gluten), ziemniaki gotowane 100g, surówka z kapusty białej, marchwi 50g</u> Kompot owocowy 100ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami (mleko) 100g Herbatnik 2szt
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochody mleka , pasta warzywna (soczewica, pomidory) 15g, ser żółty (mleko) 10g, ogórek, sałata lodowa 25g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa krem z marchwi 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, seler , por, pietruszka, ziemniaki) <u>Filet z kurczaka w cieście 60g (gluten, jaja), ziemniaki 100g, surówka z selera 50g</u> Woda z cytryną 100ml	Butka kajzerka (mleko), ser żółty (mleko) 10g, papryka 10g Banan 1/2