

JADŁOSPIS

04.11-08.11	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, papryka i ogórek 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka, śmietana 18%-produkt pochodny mleka) <u>Gulasz wieprzowy 60g, kasza jęczmienna 100g (gluten), surówka z ogórka kiszzonego, papryki, cebuli 50g,</u> Woda mineralna 100ml	Wafle ryżowe 1szt Banan 1/2
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta z czerwonej soczewicy 10g, wędlina drobiowa 1pl, ogórek i pomidor 20g, herbata miętowa 100ml	<u>Zupa kalafiorowo-koperkowa 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, kalafior, marchew, seler , pietruszka, koperek) <u>Kotlecik drobiowy pożarski 60g (gluten, jaja), kasza jaglana (gluten) 100g, surówka z marchwi, jabłka, pora 50g</u> Woda z cytryną 100ml	Kasza manna deser 100g (produkt pochodny mleka), syrop malinowy Jabłko 40g
Środa	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), dżem 10g, ser żółty 1pl, ogórek i rzodkiewka 20g, kakao na mleku (mleko) 100ml	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml</u> (wywar warzywny, seler , pietruszka, por, marchew, cebula, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy) <u>Racuchy z jabłkami, cukier puder (gluten, jaja, mleko) 2szt, surówka z tartej marchewki 30g</u> Kompot owocowy 100ml	Gruszka, pomarańcza 50g Biskopciki 15g (produkt zawiera pszenice i jaja)
Czwartek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 10g, wędlina wp 1pl, ogórek i sałata mix 20g, mleko do picia (produkt pochodny mleka)	<u>Zupa krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, seler , pietruszka, brokuł, cukinia, groszek zielony, groszek ptysiowy) <u>Potrąwka z indyka z warzywami w sosie curry 110g (mleko), ryż paraboliczny 100g,</u> Woda mineralna 100ml	Galaretka z owocami 130g
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), mozzarella 2pl, ogórek i sałata mix 20g, kakao na mleku (produkt pochodny mleka)	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml</u> (wywar warzywny, ziemniaki, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, natka pietruszki, pieczarki) <u>Nuggetsy z fileta z mintaja 60g (ryba, gluten, jaja), ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka, natki pietruszki, jogurtu naturalnego 50g (mleko),</u> Woda mineralna 100ml	Jogurt naturalny 100g (mleko) z owocami 30g i nasionami chia

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer