

## JADŁOSPIS

09.12 – 13.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochody <b>mleka</b> ), wędlina wp 1pl, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 1pl, ogórek, papryka 20g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, fasolka, kalafior, brokuł) <u>Gulasz wieprzowy z warzywami 100g z kaszą jęczmienną (<b>gluten</b>) 100g.</u> Woda z cytryną 100ml	Budyń waniliowy 100g Jabłko 50g
<b>Wtorek</b>	płatki kukurydziane na mleku 120g ( <b>mleko</b> ), <b>pieczywo mieszane pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochody <b>mleka</b> ), pasta jajeczna z wędliną i szczypiorkiem 20g, pomidor, rzodkiewka 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, pieczarki, śmietana 18% ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) <u>Gołąbki wieprzowe z kapustą białą bez zawijania w sosie pomidorowym (<b>jaja, gluten</b>) 90g, ziemniaki 100g.</u> Woda mineralna 100ml	Smoothie bananowo truskawkowe z mlekiem ( <b>mleko</b> ) 100g Wafelek pszenny 1szt
<b>Środa</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 35g masło 7g (produkt pochody <b>mleka</b> ), twarożek ze szczypiorkiem 10g, dżem owocowy 10g, sałata lodowa, ogórek 20g, herbata z cytryną 100ml	<u>Zupa grochowa z ciecierzycą, ziemniakami i natką pietruszki 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, groch tuskany, ciecierzycza, natka pietruszki) <u>Makaron fusilli 100g z polewą truskawkową 90g (<b>mleko, jaja, mąka (gluten)</b>).</u> Kompot owocowy 100ml	Sałatka warzywno-owocowa (jabłko, marchew, melon) 80g Ciastko zbożowe 1szt
<b>Czwartek</b>	Kaszka jaglana na mleku 120g ( <b>mleko 3,2%</b> ) , pieczywo mieszane 35g (produkt zawiera <b>pszenice</b> ), masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), polędwica sopocka 1pl, dżem 10g, ogórek kiszony, pomidor 20g, herbata ziołowa 100ml	<u>Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą bulgur 250ml</u> (wywar warzywno drobiowy, marchew, <b>seler</b> , cebula, por, pietruszka, pomidory ,soczewica, kasza bulgur, śmietana 18% ( <b>mleko</b> )) <u>Filet z kurczaka w cieście 60g (<b>gluten, jaja</b>), ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i kukurydzy 50g.</u> Woda mineralna 100ml	Ciasto marchewkowe ( <b>gluten, mleko</b> ) 50g mandarynka 1szt
<b>Piątek</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 35g, masło 7g (produkt pochody <b>mleka</b> ), pasta warzywna (soczewica, pomidory) 10g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 1pl, ogórek, sałata lodowa 20g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa krem z marchwi 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, <b>seler</b> , por, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18% ( <b>mleko</b> )) <u>Kotleciki z mintaja pieczone w piecu 60g (<b>ryba, jaja, gluten</b>), ziemniaki gotowane 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi 50g.</u> Woda z cytryną 100ml	Kanapka z masłem ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa, papryka 1szt Winogrono 30g

Opracowano:  
Dietetyk Natalia Mejer