

Jadłospis

12.11-15.11	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek			
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, (produkt pochodny mleka), szynka gotowana 1pl, pomidor i ogórek 20g, kakao 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka) Ryż paraboliczny 100g, z jabłkiem prażonym, jogurtem naturalnym (mleko), brzoskwiniami 100g, Woda mineralna 100ml	Jabłko, pomarańcza 50g Herbatniki 2szt (produkt zawiera pszenice i jaja)
Środa	Płatki kukurydziane 20g, mleko 3,2% 100ml, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), dżem owocowy 10g, pasta z twarożku (mleko) ze szczypiorkiem 20g, papryka i ogórek 50g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka śmietana 18%-produkt pochodny mleka , makaron – produkt zawiera pszenice) <u>Pieczeń rzymska sosie 60g (jaja, pszenica)</u> <u>Ziemniaki gotowane 100g</u> , <u>Surówka z kapusty białej, marchwi, olej rzepakowy, natka pietruszki 50g</u> , Kompot owocowy 100ml	Banan ½ Wafle pszenne 1szt
Czwartek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 5g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), drobiowo-warzywna 10g, pomidor, rzodkiewka 20g, herbata z mlekiem 100ml	<u>Zupa z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) 250ml</u> (wywar na mięsie wieprzowym, ziemniaki, kalafior, marchew, seler , pietruszka, por) <u>Potrąwka z kurczaka 130g</u> (pierś z kurczaka, marchew, papryka, groszek zielony, seler , pieczarki), <u>Kasza jęczmienna mazurska 100g</u> , Woda mineralna 100ml	Kisiel z owocami leśnymi i jogurtem naturalnym 80g (produkt pochodny mleka), chrupek kukurydziany 2szt
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 5g (produkt pochodny mleka), pasta rybna z jajkiem i szczypiorkiem (makreła, jaja , szczypiorek, pasta pomidorowa, majonez) 15g, ser żółty 1pl, pomidor i ogórek kiszony 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Krem marchewkowy 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchewka, ziemniaki, seler , pietruszka, por, mleko , śmietana 18%-produkt pochodny mleka) <u>Pulpecik rybny z dorsza w sosie koperkowym 60g</u> z pieca konwekcyjnego (zawiera pszenice i jajko), sos koperkowy, <u>ziemniaki gotowane 100g</u> , <u>surówka z buraczków 50g</u> , Woda mineralna z cytryną 100ml	Jogurt naturalny z truskawkami 80g, biszkopeciki 2szt (pszenica)

Opracował:
Dietetyk Natalia Mejer