

JADŁOSPIS

12-16.05	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (gluten, mleko) 120g , pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodzący 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 fusilli (gluten, jaja) 100g z indykiem i pesto szpinakowym 100g Woda z cytryną 100ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami 100g Herbatnik 2szt
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodzący mleka), pasta jajeczna 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, śmietana 18% (mleko)) 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) 100g Wafelek pszenny 1szt
Środa	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g masło 10g (produkt pochodzący mleka), twarożek ze szczypiorkiem 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, ciecierzycę, natkę pietruszki) <u>Makaron fusilli 100g z truskawkami i jogurtem naturalnym 1000g (mleko, jaja, mąka (gluten))</u> , Kompot owocowy 100ml	Sałatka warzywno-owocowa (jabłko, marchew, melon) 80g Wafle ryżowe 1szt
Czwartek	Płatki jaglane na mleku 120g (mleko 3,2%) , pieczywo mieszane 35g (produkt zawiera pszenicę), masło 10g (produkt pochodzący 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)</u> , <u>ziemniaki gotowane 100g</u> , <u>surówka z kapusty białej, marchwi 50g</u> Woda mineralna 100ml	Budyń waniliowy 100g Jabłko 50g
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodzący 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, śmietana 18% (mleko)) <u>Filet z kurczaka w cieście 60g (gluten, jaja)</u> , <u>ziemniaki 100g</u> , <u>surówka z selera 50g</u> Woda z cytryną 100ml	Butka kajzerka (mleko), ser żółty (mleko) 10g, papryka 10g Banan 1/2

JADŁOSPIS