

JADŁOSPIS

13-17.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, pasta rybna 10g, 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>Potrawka z indyka z warzywami w sosie curry 110g (mleko), ryż paraboliczny 100g.</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, kakao na mleku (mleko) 100ml	<u>Zupa koperkowa z makaronem 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, koperek, marchew, seler , por, pietruszka korzeń, śmietana 18% (mleko), makaron (gluten)) <u>Kotlecik drobiowy pożarski 60g (gluten, jaja), ziemniaki 100g.</u> <u>surówka z marchwi, jabłka, pora 50g</u> Woda z cytryną 100ml	Kasza manna deser 100g (produkt pochodny mleka) z sokiem malinowym, Pomarańcza kawałki 40g
Środa	Płatki ryżowe na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), dżem 10g, ser żółty 1pl, ogórek i sałata lodowa 20g, kakao na mleku (mleko) 100ml	<u>Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywny, seler , pietruszka, por, marchew, cebula, soczewica czerwona, pomidory, natka pietruszki) <u>Racuchy z jabłkami, cukier puder (gluten, jaja, mleko) 2szt, surówka z tartej marchewki 20g</u> Kompot owocowy 100ml	Jabłko, 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 świeży 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, przyprawy) <u>Bitka z szynki wp 60g, kasza jęczmienna 100g (gluten), surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka, olej rzepakowy 50g,</u> Woda mineralna 100ml	Galaretko z owocami 130g Wafel pszenny (pszenica) 1szt
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta z ciecierzycy 10g, ser mozzarella 1pl, ogórek kiszony, sałata lodowa 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.</u> <u>surówka z kapusty kiszony, marchwi, pora, olej rzepakowy 50g (mleko).</u> Woda mineralna 100ml	Jogurt naturalny 100g (mleko) z owocami 20g i nasionami chia, Biskopt (pszenica) 1szt

Opracowano: Dietetyk Natalia Mejer

W jadłospisie oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania Konsumentom informacji na temat żywności.

Ser żółty 1pl – ok.10g, wędlina 1pl – ok. 8-15g.