

# JADŁOSPIS

16.12-20.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), ser żółty 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), polędwica sopocka 1pl, pomidor, rzodkiewka 20g, kakao na <b>mleku</b> 100ml	Zupa z fasolki szparagowej i kalarepy z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, fasolka szparagowa, kalarepa, kalafior, ziemniaki) Kotleciki mięsno-warzywne w sosie koperkowym 60g (łopatka wp, szpinak, marchew, brokuł, <b>jajo i pszenica</b> ), Kasza pęczak ( <b>gluten</b> ) 100g, Surówka z buraczków 50g, woda z cytryna 100ml	jabłko 1/2 jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) z sokiem malinowym 100g
<b>Wtorek</b>	Płatki owsiane na mleku 120g ( <b>mleko</b> ), pieczywo pszenne 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), jajecznicza 60g (zawiera <b>jajka</b> i masło – produkt pochodny <b>mleka</b> ), wędlina 1pl, sałata i pomidor 20g, herbata owocowa 100ml	Zupa ryżanka 250ml (wywar warzywny, <b>seler</b> , por, pietruszka, marchew, ryż biały) Kotlecik z fileta z kurczaka panierowany ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 50g, Woda mineralna 100ml	Koktajl truskawkowy z ziarnami chia 130ml (truskawki, <b>mleko</b> , cukier) chrupek kukurydziany 10g
<b>Środa</b>	Pieczywo mieszane pszenne-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta z ciecierzycy hummus 20g (ciecierzyca, czosnek, ogórek), ser żółty 10g ( <b>mleko</b> ), papryka, pomidor 20g, herbata malinowa 100ml	Zupa żurek z ziemniakami 250ml (wywar drobiowo-warzywny, zakwas do żurku – mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), boczek, soje i gorczycę, <b>jajka</b> , śmietana 18%-produkt pochodny <b>mleka</b> ) Naleśniki z serem białym 1szt (mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jaja, mleko</b> , twaróg półtłusty, cukier), Kompot owocowy 100ml	Kasza manna z musem brzoskwinia-mango 130g (kasza manna, brzoskwinia, mango, <b>mleko</b> 3,2%, cukier) biszkopt 1szt
<b>Czwartek</b>	Ryż na mleku 120g ( <b>mleko</b> ), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), twarożek z rzodkiewką 10g, wędlina wieprzowa 1pl, ogórek i sałata lodowa 20g, herbata ziołowa 100ml	Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 250ml (wywar drobiowo-warzywny, ziemniaki, por, marchew, cebula, <b>seler</b> , groszek ptysiowy – zawiera <b>pszenice i jaja</b> ) Bitki ze schabu w sosie własnym 60g, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 100g, sałatka coleslaw z białej kapusty ( <b>mleko</b> ) 50g, Woda mineralna 100ml	Banan 1/2 Herbatniki 2szt ( <b>gluten</b> )
<b>Piątek</b>	Pieczywo żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta rybna z jajkiem 10g ( <b>ryba, jaja</b> ), dżem 10g, pomidor i ogórek kiszony 20g, kakao na mleku 100ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchewka, seler, por, pietruszka, cebula, kapusta biała, kapusta kiszona, ziemniaki) Filet z dorsza panierowany w cieście ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki, pora, jabłka, soku z cytryny 50g, woda mineralna 100ml	Ciasto jogurtowe ( <b>mleko</b> ) własny wypiek 50g Owoce mix 30g

Plaster szynki w zależności od jej rodzaju waży 6-20g, plaster sera waży 10-15g.

Opracowano:  
Dietetyk Natalia Mejer