

# Jadłospis

| 17-21.03            | Śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  |
|---------------------|--|--|---|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), ser żółty 1pl, (produkt pochodny <b>mleka</b> ), szynka gotowana 1pl, pomidor i ogórek 20g, kakao na <b>mleku</b> 100ml  | Zupa brokułowo-kalafiorowa z ziemniakami 250ml (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, brokuły, kalafior, marchew, <b>seler</b> , pietruszka)<br>Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 100g (pierś z kurczaka, marchew, papryka, fasolka, <b>seler</b> , natka pietruszki, przyprawy), Kasza jęczmienna mazurska ( <b>gluten</b> ) 100g, Woda mineralna 100ml         | Koktajl bananowy na <b>mleku</b> 120g<br>Herbatniki 2szt (produkt zawiera <b>pszenice i jaja</b> )              |
| <b>Wtorek</b>       | Płatki jęczmienne na <b>mleku</b> 100ml, <b>pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), ser mozzarella 1pl, (produkt pochodny <b>mleka</b> ), szynka wp 1pl, papryka i sałata lodowa 20g, herbata ziołowa 100ml   | Zupa rosół z makaronem 250ml (wywar na mięsie drobiowym, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, natka, makaron ( <b>pszenica</b> ))<br>Gołąbki bez zawijania 70g w sosie pomidorowym 30g ( <b>jaja, pszenica</b> ),<br>Ziemniaki gotowane 100g<br>Woda mineralna 100ml   | Budyń czekoladowy ( <b>mleko</b> ) 100g,<br>Mandarynka 1szt   |
| <b>Środa</b>        | Płatki ryżowe na <b>mleku</b> 3,2% 100ml, <b>pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), dżem owocowy 10g, pasta z twarogu ( <b>mleko</b> ) ze szczypiorkiem 15g, papryka i ogórek 20g, herbata owocowa 100ml   | Zupa grysikowa 250ml (wywar warzywno-mięsny, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , por, pietruszka, natka, kasza manna ( <b>gluten</b> ))<br>Ryż paraboliczny 100g, z jabłkiem prażonym, jogurtem naturalnym ( <b>mleko</b> ) i cynamonem 100g,<br>Woda mineralna z cytryną 100ml   | Jabłko 1szt<br>Ciasto babka ( <b>gluten, jaja</b> ) 40g   |
| <b>Czwartek</b>     | <b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), ser żółty 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta drobiowo-warzywna 15g, pomidor, rzodkiewka 20g, kakao na <b>mleku</b> 100ml  | Zupa z białych warzyw (kalafior, pietruszka, seler) 250ml (wywar na mięsie wieprzowym, ziemniaki, kalafior, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por)<br>Zraziki ze schabu 60g w sosie pieczeniowym 20g, ziemniaki gotowane 100g, surówka z marchewki, pora, ogórka kiszzonego z jogurtem naturalnym ( <b>mleko</b> ) 50g,<br>Kompot owocowy 100ml                      | Kisiel z owocami leśnymi i jogurtem naturalnym 100g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), chrupek kukurydziany 2szt |
| <b>Piątek</b>       | Płatki gryczane na <b>mleku</b> 120ml, <b>pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), pasta rybna z jajkiem i szczypiorkiem ( <b>makrele, jaja, szczypiorek</b> ), pasta pomidorowa, ( <b>majonez</b> ) 15g, ser żółty 1pl, pomidor i ogórek kiszony 20g, herbata owocowa 100ml | Krem marchewkowy 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchewka, ziemniaki, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>mleko</b> , śmietana 18%-produkt pochodny <b>mleka</b> )<br>Pulpecik rybny z dorsza 60g w sosie koperkowym 10g z pieca konwekcyjnego (zawiera <b>pszenice i jajko</b> ), puree z ziemniaków 100g, surówka z buraczków 50g,<br>Woda mineralna z cytryną 100ml | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) z truskawkami 100g, biszopciki 2szt ( <b>pszenica</b> )                       |