

Jadłospis

18.11 – 22.11	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), wędlina 10g, dżem 10g, pomidor, sałata 20g, herbata z mlekiem 100ml	<u>Zupa koperkowa 250ml</u> (wywar warzywny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler , pietruszka, ryż, koperek) <u>Makaron fusilli 100g z kurczakiem i pesto szpinakowym 100g</u> (filet z piersi z kurczaka 30g, szpinak, cebula, fasolka szparagowa cięta, śmietana 18%-produkt pochodny mleka), Woda z cytryną 100ml	Kisiel owocowy z jogurtem naturalnym 100g Owoc 50g
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), serek biały do smarowania 10g (produkt pochodny mleka), ogórek i rzodkiewka 20g, herbata miętowa 100ml	<u>Zupa zacierkowa 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna (gluten)) <u>Pieczeń rzymska w sosie 60g (gluten, jaja)</u> , <u>Ziemniaki 100g</u> , <u>Surówka z białej kapusty, marchwi i pora, natka pietruszki, olej rzepakowy 50g</u> , Woda mineralna 100ml	Pudding jaglany z owocami 150g (kasza jaglana, mleko , owoce sezonowe)
Środa	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g masło 7g (produkt pochodny mleka), szynka gotowana 10g, pasta z ciecierzycy z prażonym słonecznikiem 15g (ciecierzyca, cebula, ogórek, słonecznik, olej rzepakowy), sałata lodowa i ogórek 20g, kakao 100ml	<u>Zupa krupnik z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie wieprzowym, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, zacierka - produkt zawiera jajo i mąkę pszenną) <u>Naleśniki z serem białym (mąka pszenna (gluten), mleko, jaja, ser biały, jogurt naturalny (mleko) 1szt.</u> , Kompot owocowy 100ml	Jogurt owocowy marakuja 100g Wafelek ryżowy 1szt
Czwartek	Płatki owsiane na mleku 120g (płatki owsiane, mleko 3,2% , cukier) , pieczywo mieszane 35g (produkt zawiera pszenice), masło 7g (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 1pl, dżem owocowy 10g, sałata lodowa i pomidor 50g, herbata koperkowa 100ml	<u>Zupa z zielonych warzyw 250ml</u> (wywar warzywno-drobiowy, marchew, seler , pietruszka, brokuł, cukinia, groszek zielony) <u>Kotlet pożarski 60g z piersi kurczaka (zawiera jaja)</u> , <u>Ziemniaki 100g</u> , <u>Sałatka coleslaw (marchew, kapusta, por, majonez) 50g</u> , Woda mineralna 100ml	Sałatka owocowa (jabłko, brzoskwinia, banan) 80g
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), twarożek z rzodkiewką 15g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g, (produkt pochodny mleka), , pomidor i ogórek kiszony 20g, herbata z cytryną 100ml	<u>Zupa krem pomidorowa z groszkiem ptysiowym 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, pomidory, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 18% - produkt pochodny mleka , grzanki pszenne – zawiera pszenice) <u>Filet z mintaja panierowany 60g (ryba, produkt zawiera pszenice i jajo)</u> , <u>Ziemniaki gotowane 100g</u> , <u>Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchwi 50g</u> (produkt zawiera mąkę pszenną), Woda z cytryną	Koktajl bananowo-czekoladowy 150g (banan, kakao gorzkie, mleko , miód)

Opracował:
Dietetyk Natalia Mejer