

JADŁOSPIS

21.10-25.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 120g (płatki owsiane, mleko 3,2% , cukier, jabłko, cynamon), Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g, (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 10g, pomidor i ogórek 20g, herbata miętowa 100ml	<u>Zupa krem cukinii z groszkiem ptysiowym 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, cukinia, marchew, cebula, seler , śmietana 18% - produkt pochodny mleka , groszek ptysiowy – zawiera pszenice i jaja) Filet z kurczaka z warzywami (brokuł, marchew, por, papryka, cebula) 80g, ryż paraboliczny 120g, Woda mineralna 100ml	Gruszka 100g Chrupki kukurydziane
Wtorek	Pieczywo pszenne 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), jajecznica na szynce 60g (zawiera jajka i masło – produkt pochodny mleka), sałata i pomidor 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa z fasolki szparagowej i kalarepy z kluseczkami 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, seler , pietruszka, fasolka szparagowa, kalarepa, kalafior, śmietana 18%-produkt pochodny mleka , kluseczki – produkt mąkę pszenną i jaja) <u>Kotleciki mięsno-warzywny (60g)</u> (łopatka wp, szpinak, marchew, brokuł, jajo i pszenica), <u>Kasza pęczak 100g</u> , <u>Surówka z buraczków 50g</u> , woda z cytryna 100ml	Koktajl truskawkowy z ziarnami chia 150ml (truskawki, mleko , cukier)
Środa	Pieczywo mieszane pszenne-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), hummus 20g (ciecierzyca, czosnek, tahini – produkt zawiera sezam), ser żółty 10g, papryka 20g, mleko do picia 100ml	<u>Zupa żurek z ziemniakami 250ml</u> (wywar warzywny, zakwas do żurku – może zawierać mąkę pszenną , boczek, soje i gorczycę , jajka , śmietana 18%-produkt pochodny mleka) <u>Naleśniki z twarogiem 2szt (mąka pszenna, jajka, mleko, ser twarogowy półtłusty i śmietana 30% - produkty pochodne mleka, cukier)</u> , <u>Kompot owocowy 100ml</u>	Kasza manna z musem mango-brzoskwinia 150g (kasza manna, mleko 3,2% , cukier)
Czwartek	Pieczywo pszenne (bułka paryska) 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), twarożek z rzodkiewką, wędlina wieprzowa 10g, ogórek i sałata mix 20g, kakao (produkt pochodny mleka)	<u>Zupa barszcz ukraiński 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, seler , por, pietruszka, marchew, buraki, ziemniaki, fasola biała, cebula, śmietana 18% (mleko)) Polędwiczki z kurczaka duszone z warzywami 100g (polędwiczki z kurczaka, marchew, papryka, cebula, serek topiony – produkt pochodny mleka), ziemniaki 100g, Woda mineralna 100ml	Banan 1/2 Herbatniki 2szt (produkt zawiera mąkę pszenną i pochodne mleka)
Piątek	Pieczywo żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta jajeczna z rybą i kiełkami 10g (ryba, jaja), szynka gotowana 10g, sałata i ogórek kiszony 20g, herbata z mlekiem 100ml	<u>Zupa kapuściana z ziemniakami 250ml</u> (wywar wieprzowo-warzywny, marchewka, seler , por, pietruszka, cebula, makaron (gluten)) <u>Kotlecik z mintaja z pieca 60g (ryba)</u> (zawiera pszenice i jajko), <u>ziemniaki gotowane 100g</u> , <u>surówka z marchewki, jabłka i pora 50g</u> , Woda mineralna 100ml	Wafle ryżowe z dżemem owocowym 40g Jabłko 50g

Opracowano przez dietetyka:
mgr Natalia Mejer