

JADŁOSPIS

23.12-27.12	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku (mleko) 120g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodzący mleka), ser żółty 2pl, ogórek 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna (gluten), przyprawy Potrawka z kurczaka z warzywami (marchew, brokuł, cebula, seler , fasolka) 120g, ziemniaki 100g Woda mineralna 100ml	Mix owoców (cząstki jabłek, pomarańczy) 60g Wafelek pszenny
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodzący mleka), ser żółty 1pl, wędlina drobiowa 1pl, ogórek 20g, kakao na mleku (produkt pochodzący mleka) 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka, brokuł, kalafior, przyprawy Makaron penne 100g z polewą truskawkową (mleko) 100g Woda mineralna 100ml	Kisiel malinowy z owocami leśnymi 110g, Herbatnik biszkoptowy 1szt

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer

JADŁOSPIS

30.12-03.01	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki owsiane na mleku (mleko) 120g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, dżem 10g, ogórek i sałata 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa rosół z makaronem 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, makaron (gluten), przyprawy) Kotlecik z pęczaku i warzyw (jaja, gluten, seler) 60g, ziemniaki 100g, marchewka duszona 50g, Woda mineralna z cytryną 100ml	Koktajl bananowy 110g, Wafelek ryżowy 1szt
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta jajeczna 15g, ser żółty 1pl, ogórek i papryka 20g, kakao na mleku 100ml	<u>Zupa krem z białych warzyw 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, przyprawy) <u>Sznicel z fileta z kurczaka 60g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty, marchwi, oleju rzepakowego 50g</u> Woda mineralna niegazowana 100ml	Budyń czekoladowy (mleko, czekolada) 100g Jabłko cząstka 50g
Środa			
Czwartek	Płatki jaglane na mleku 120g, pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta jajeczna z twarogiem i szczypiorkiem 10g, wędlina wp 1pl, ogórek i sałata mix 20g, kakao (produkt pochodny mleka)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (wywar warzywno-drobiowy, seler , por, pietruszka, marchew, pomidory, koncentrat pomidorowy, ryż, przyprawy, śmietana 18% (mleko)) <u>Zrazik wieprzowy mielony (gluten, jaja) 60g, ziemniaki 100g, surówka z buraczków, jabłka, oleju rzepakowego 50g</u> Woda mineralna z cytryną 100ml	Warzywa w słupki (marchewka, papryka, kalarepa) 50g Herbatnik 2szt
Piątek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), ser żółty 1pl, pasta rybna 15g, ogórek 20g, herbata ziołowa 100ml	<u>Zupa porowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka, brokuł, kalafior, przyprawy) Ryż paraboliczny 100g z jabłkiem prażonym, jogurtem naturalnym (mleko) 100g Woda mineralna 100ml	Jogurt naturalny z syropem malinowym 100g, Mandarynka 1szt

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer