

JADŁOSPIS

24.02-28.02	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 1pl, pomidor, rzodkiewka 25g, kakao na mleku 100ml	Zupa z fasolki szparagowej i cukinii z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, fasolka szparagowa, kalarepa, kalafior, ziemniaki) Nuggetsy z kurczak panierowane (jaja, gluten), Kasza pęczak (gluten) 100g, surówka z marchewki, pora, jabłka, soku z cytryny 50g, woda z cytryna 100ml	jabłko 1/2 jogurt naturalny (mleko) z sokiem malinowym 100g
Wtorek	Płatki owsiane na mleku 120g (mleko), pieczywo pszenne 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), jajecznicza 60g (zawiera jajka i masło – produkt pochodny mleka), wędlina 1pl, sałata i pomidor 25g, herbata owocowa 100ml	Zupa ryżanka 250ml (wywar warzywny, seler , por, pietruszka, marchew, ryż biały) Kotlecik z fileta z kurczaka (gluten, jaja) 60g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 50g, Woda mineralna 100ml	Koktajl truskawkowy z ziarnami chia 130ml (truskawki, mleko , cukier) chrupek kukurydziany 10g
Środa	Pieczywo mieszane pszenne-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta z ciecierzycy hummus 20g (ciecierzyca, czosnek, ogórek), ser żółty 10g (mleko), papryka, pomidor 25g, herbata malinowa 100ml	Zupa żurek z ziemniakami 250ml (wywar drobiowo-warzywny, zakwas do żurku – mąka pszenna (gluten), boczek, soje i gorczycę, jajka , śmietana 18%-produkt pochodny mleka) Naleśniki z serem białym 1szt (mąka pszenna (gluten), jaja, mleko , twaróg półtłusty, cukier), Kompot owocowy 100ml	Kasza manna z musem brzoskwinia-mango 130g (kasza manna, brzoskwinia, mango, mleko 3,2%, cukier) biszkopt 1szt
Czwartek	Ryż na mleku 120g (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), twarożek z rzodkiewką 10g, wędlina wieprzowa 1pl, ogórek i sałata lodowa 25g, herbata ziołowa 100ml	Zupa krem z ziemniaków z groszkiem ptysiowym 250ml (wywar drobiowo-warzywny, ziemniaki, por, marchew, cebula, seler , groszek ptysiowy – zawiera pszenice i jaja) Bitki ze schabu w sosie własnym 60g, kasza jęczmienna (gluten) 100g, sałatka coleslaw z białej kapusty (mleko) 50g, Woda mineralna 100ml	Banan 1/2 Herbatniki 2szt (gluten)
Piątek	Pieczywo żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta rybna z jajkiem 15g (ryba, jaja), dżem 15g, pomidor i ogórek kiszony 25g, kakao na mleku 100ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchewka, seler, por, pietruszka, cebula, kapusta biała, kapusta kiszona, ziemniaki) Pulpety z dorsza w sosie koperkowym(gluten, jaja) 60g, ziemniaki 100g, surówka z buraczków 50g, woda mineralna 100ml	Ciasto jogurtowe (mleko) własny wypiek 50g Owoce mix 30g

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer