

# Jadłospis

27.01 – 31.01	Śniadanie /min.350kcal/	Obiad /min. 420 kcal/	Podwieczorek /min. 140 kcal/
<b>Poniedziałek</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochody <b>mleka</b> ), wędlina drobiowa 1pl, <b>dżem</b> 15g, pomidor, sałata 20g, kakao na <b>mleku</b> 100ml <b>350,5 kcal</b>	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, ziemniaki, buraki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, masło 82%, fasolka, koperek) Makaron fusilli 100g z kurczakiem i pesto szpinakowym 100g (filet z piersi z kurczaka, szpinak, cebula, fasolka szparagowa cięta, śmietana 18%-produkt pochodny <b>mleka</b> ), Woda z cytryną 100ml <b>422 kcal</b>	Kisiel owocowy z jogurtem naturalnym ( <b>mleko</b> ) 140g Jabłko 80g <b>140 kcal</b>
<b>Wtorek</b>	Płatki jaglana na <b>mleku</b> 120g, <b>pieczywo mieszane pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochody <b>mleka</b> ), ser żółty 1pl (produkt pochodny <b>mleka</b> ), serek biały do smarowania 15g z rzodkiewką (produkt pochodny <b>mleka</b> ), ogórek i papryka 20g, herbata miętowa 100ml <b>375 kcal</b>	Zupa zacierkowa 250ml (wywar na mięsie drobiowym, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka pszenna ( <b>gluten</b> )) Szynka w sosie własnym 60g ( <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki 100g, Surówka z białej kapusty, marchwi i pora, natka pietruszki, olej rzepakowy 50g, Woda mineralna 100ml <b>426 kcal</b>	Pudding jaglany z jabłkami prażonymi 140g (kasza jaglana, <b>mleko</b> , owoce sezonowe) Biszkopt 2szt <b>174 kcal</b>
<b>Środa</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochody <b>mleka</b> ), szynka gotowana 1pl, pasta z ciecierzycy z prażonym słonecznikiem 15g (ciecierzyca, cebula, ogórek, słonecznik, olej rzepakowy), sałata lodowa i ogórek 20g, <b>mleko</b> do picia 100ml <b>350 kcal</b>	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (wywar na mięsie wieprzowym, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , cebula, por, pietruszka, zacierka - produkt zawiera <b>jajo i mąkę pszenną</b> ) Naleśniki z serem białym (mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mleko, <b>jaja</b> , ser biały, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) <b>1szt</b> , Woda mineralna 100ml <b>425 kcal</b>	Jogurt owocowy marakuja ( <b>mleko</b> ) 100g Wafelek ryżowy 1szt <b>140 kcal</b>
<b>Czwartek</b>	Płatki owsiane na mleku 120g (płatki owsiane, <b>mleko 3,2%</b> , cukier), <b>pieczywo</b> mieszane 40g (produkt zawiera <b>pszenice</b> ), masło 10g (produkt pochodny <b>mleka</b> ), polędwica sopocka 1pl, dżem owocowy 15g, sałata lodowa i pomidor 20g, herbata koperkowa 100ml <b>379 kcal</b>	Zupa z zielonych warzyw 250ml (wywar warzywno-drobiowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, brokuł, cukinia, groszek zielony) Filet z kurczaka z tymiankiem obtaczany w płatkach owsianych 60g z piersi kurczaka (zawiera <b>jaja</b> ), Ziemniaki 100g, Sałatka coleslaw (marchew, kapusta, por, majonez) 50g, Kompot owocowy 100ml <b>530 kcal</b>	Sałatka owocowa (jabłko, brzoskwinia, banan) 80g z jogurtem naturalnym ( <b>mleko</b> ) 50g Chrupki kukurydziane 2szt <b>140,5 kcal</b>
<b>Piątek</b>	<b>Pieczywo</b> mieszane <b>pszenno-żytnie</b> 40g, masło 10g (produkt pochody <b>mleka</b> ), pasta z grillowanego fileta z <b>dorsza</b> z zielonym groszkiem i <b>jajkami</b> 15g, ser żółty 1pl, (produkt	Zupa krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym 250ml (wywar drobiowo-warzywny, marchew, pomidory, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana 18% - produkt pochodny <b>mleka</b> , grzanki pszenne – zawiera <b>pszenice</b> )	Kremowy serek twarogowy ( <b>mleko</b> ) z mussem mango posypyany wiórkami kokosowymi 100g

# Jadłospis

	poходny <b>mleka</b> ), pomidor i ogórek kiszony 20g, kakao na <b>mleku</b> 100ml <b>351 kcal</b>	Filet z mintaja panierowany 60g ( <b>ryba</b> , produkt zawiera <b>pszenice i jajo</b> ), Ziemniaki gotowane 100g, Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i marchwi 50g (produkt zawiera <b>mąkę pszenną</b> ), Woda z cytryną 100ml <b>439 kcal</b>	Herbatnik 1 szt <b>181 kcal</b>
--	---	---	------------------------------------

Opracował: Dietetyk Natalia Mejer