

JADŁOSPIS

28.10-31.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki ryżowe na mleku (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), wędlina drobiowa 1pl, pomidor i ogórek 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, cebula, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, ziemniaki, ogórek kiszony, przyprawy, śmietana 12% (mleko)) Makaron spaghetti 100g z sosem mięsno-pomidorowym 100g (gluten), Woda mineralna 100ml	Kisiel wiśniowy z owocami 120g
Wtorek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta z czerwonej fasoli, suszonych pomidorków 10g, ser żółty 1pl, sałata i papryka 20g, herbata miętowa 100ml	<u>Zupa krem z białych warzyw 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, przyprawy) <u>Podudzie kurczaka 1szt, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty, marchwi, kukurydzy, natki pietruszki, olej rzepakowy 50g</u> Woda z cytryna 100ml	Budyń czekoladowy (mleko, czekolada) 100g Gruszka 50g
Środa	Płatki kukurydziane na mleku (mleko) , pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), dżem 10g, ser żółty 1pl, ogórek i rzodkiewka 20g, herbata z cytryną 100ml	<u>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, seler , por, pietruszka, marchew, cebula, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna, przyprawy) <u>Makaron fusilli 100g z polewą truskawkową 100g (mleko, truskawki), surówka z tartej marchewki 30g</u>	Warzywa w słupki (marchewka, papryka, kalarepa) 50g Wafle pszenne 1szt
Czwartek	Pieczywo pszenne (bułka paryska) 35g, masło 7g (produkt pochodny mleka), pasta jajeczna z twarożkiem i szczypiorkiem 10g, wędlina wp 1pl, ogórek i sałata mix 20g, kakao (produkt pochodny mleka)	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml</u> (wywar warzywno-drobiowy, seler , por, pietruszka, marchew, pomidory, koncentrat pomidorowy, ryż, przyprawy, śmietana 18% (mleko)) <u>Kotlet schabowy (gluten, jaja) 60g, ziemniaki 100g, surówka z buraczków, jabłka, oleju rzepakowego 50g</u> Woda mineralna 100ml	Ciasto dyniowe (własny wypiek, mleko, gluten) 50g
Piątek			

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer