

JADŁOSPIS

31.03-04.04	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), ser żółty 10g (produkt pochodny mleka), wędlina drobiowa 10g, pomidor, rzodkiewka 25g, kakao na mleku 100ml	Zupa ryżanka 250ml (wywar warzywny, seler , por, pietruszka, marchew, ryż biały)) Nuggetsy z kurczak panierowane (jaja, gluten), ziemniaki 100g, surówka z marchewki, pora, jabłka, soku z cytryny 50g, Woda z cytryna 100ml	Jabłko 1/2 Jogurt mlekovita owoce leśne 150g
Wtorek	Płatki kukurydziane na mleku 120g (mleko), pieczywo pszenne 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), jajecznicza 60g (zawiera jajka i masło – produkt pochodny mleka), wędlina wp 10g, sałata i pomidor 25g, herbata owocowa 100ml	Zupa z fasolki szparagowej i cukinii z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, marchew, seler , pietruszka, fasolka szparagowa, cukinia, ziemniaki) Makaron spaghetti (gluten) 100g z sosem mięsno – pomidorowym 100g, Kompot owocowy 100ml	Koktajl truskawkowy z ziarnami chia 130ml (truskawki, mleko , cukier) chrupek kukurydziany 10g
Środa	Pieczywo mieszane pszenne-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), twarożek ze szczypiorkiem/ rzodkiewką, ser żółty 10g (mleko), papryka, pomidor 25g, herbata malinowa 100ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (wywar warzywny, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, groch, przyprawy, natka pietruszki) Racuchy (mleko, jaja, gluten) z jabłkiem, posypane cukrem pudrem 2szt, Woda mineralna z cytryną 100ml	Banan 1/2 Herbatniki 2szt (gluten)
Czwartek	Ryż na mleku 120g (mleko), pieczywo mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 10g (produkt pochodny mleka), pasta z awokado z twarożkiem 15g, wędlina wieprzowa 10g, 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, surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i kukurydzy 50g, Woda mineralna 100ml	Kasza manna z musem brzoskwinowym 130g (kasza manna, brzoskwinia, mleko 3,2%, cukier) biszkopt 1szt
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	Budyń waniliowy (mleko) 100g Owoce mix 50g

Opracowano:
Dietetyk Natalia Mejer