

JADŁOSPIS

14.10-18.10	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 5g (produkt pochodny mleka), pasztet 10g, ser żółty (mleko) 10g, ogórek kiszony, papryka 20g, herbata owocowa 100ml	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, fasolka, kalafior, brokuł, śmietana 18%-produkt pochodny mleka) <u>Gulasz wieprzowy z warzywami 120g z kaszą jęczmienną/ bulgur (gluten) 100g, Woda z cytryną 100ml</u>	Budyń waniliowy 100g Jabłko 50g
Wtorek	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 5g (produkt pochodny mleka), pasta jajeczna z wędliną i szczypiorkiem 30g, pomidor, rzodkiewka 20g, herbata z mlekiem 100ml	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml</u> (wywar na mięsie drobiowym, marchew, seler , pietruszka, pieczarki, śmietana 18% (mleko), mąka pszenna (gluten)) <u>Pulpety wieprzowe z kaszą jaglaną, natką pietruszki w sosie pomidorowym (jaja, gluten) 60g, ryż paraboliczny 100g, warzywa gotowane (fasolka szparagowa, marchew kostka) 40g, Woda mineralna 100ml</u>	Galaretką z owocami (razem) 110g Wafelek ryżowy 1szt
Środa	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 35g masło 5g (produkt pochodny mleka), twarożek ze szczypiorkiem 10g, dżem owocowy 10g, sałata i ogórek 20g, mleko 100ml	<u>Zupa pomidorowa z soczewicą i kaszą jaglaną 250ml</u> (wywar warzywny, marchew, seler , cebula, por, pietruszka, pomidory ,soczewica, kasza jaglana, śmietana 18% (mleko)) <u>Makaron fusilli 100g z polewą truskawkową 100g (mleko, jaja, mąka (gluten)), Kompot owocowy 100ml</u>	Sałatką warzywno-owocowa (jabłko, marchew, banan) 80g Biszkopcik włoski 1szt
Czwartek	Kaszka jaglana na mleku 120g (mleko 3,2%) , pieczywo mieszane 35g (produkt zawiera pszenice), masło 5g (produkt pochodny mleka), polędwica sopocka 10g, dżem 10g, mix sałat, pomidor 20g, herbata ziołowa 100ml	<u>Zupa z kalafiora i białych warzyw 250ml</u> (wywar warzywno-mięsny, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, kalafior) <u>Filet z kurczaka w cieście 60g (gluten, jaja), ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i kukurydzy 50g, Woda mineralna 100ml</u>	Ciasto marchewkowe 50g Pomarańcza 50g
Piątek	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 35g, masło 5g (produkt pochodny mleka), pasta warzywna (soczewica, pomidory) 10g, ser żółty (mleko) 10g, pomidor i ogórek kiszony 20g, kakao 100ml	<u>Zupa marchewkowa 250ml</u> (wywar drobiowo-warzywny, marchew, seler , por, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18% (mleko)) <u>Kotleciki z mintaja pieczone w piecu 60g (ryba, jaja, gluten), ziemniaki gotowane 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi 50g, Woda z cytryną 100ml</u>	Kanapka z masłem (mleko), serem żółtym, papryką, ogórkiem 1szt

Opracowano przez dietetyka:
mgr Natalia Mejer