

Jadłospis

na okres od 15.01. do 26.01.2018r.

Poniedziałek

Śniadanie: Pieczywo żytnie z masłem, wędlina w plastrach, pomidor
Kakao na mleku 200ml

Obiad: Makaron spaghetti z sosem pomidorowym (filet drobiowy, marchew, seler, ser żółty) 80-100g,
Kompot wielowocowy 200ml.

Zupa: jarzynowa z natką pietruszki 200ml

Podwieczorek: jogurt owocowy 100ml.
Alergeny: 1,3,7,9,*

Wtorek

Śniadanie: Bułka wrocławska, masło, dżem, mleko 200ml. Owoc - jabłko

Obiad: Ziemnaki 80-100g, kotlet mielony 80g, buraczki na gorąco 50g
Soczek wielowocowy w kartoniku 200ml.

Zupa: zacierkowa na rosółku 200ml

Podwieczorek: kanapeczki z masłem, kiełbasa podsuszana, ogórek, pomidor
Herbata owocowa 200ml.
Alergeny: 1,7,3,9,8*

Środa

Śniadanie: Pieczywo z nasionami lnu z masłem, pasztet drobiowy, papryka czerwona
Zupa mleczna – płatki owsiane 200ml.

Obiad: Knedle z serem z masłem 80-100g, surówka ze słodkiej kapusty, szczypior, marchew, papryka, kukurydza z oliwą 50g.
Kompot malinowy 200ml.

Zupa: brokułowa z ziemnakami i koperkiem 200ml

Podwieczorek: budyń na mleku 200ml.
Alergeny: 1,7,3,9,8*

Czwartek

Śniadanie: Bułeczki z ziarnami słonecznika z masłem, serek ze szczypiorkiem, pomidor
Kakao na mleku 200ml

Obiad: Kasza bulgur 80-100g. Gulasz z mięsa wieprzowego 80g-100g, sałatka z ogórków kiszonych, marchew z oliwą 50g.
Woda z cytryną 200ml.

Zupa: pieczarkowa z ziemnakami 200ml.

Podwieczorek: bułka-drożdżówka, kompot 200ml.
Alergeny: 1,7,3,9,8*

Piątek

Śniadanie: Pieczywo z masłem, pasta rybna ze szczypiorkiem, ogórek kiszony
Herbata z cytryną 200ml.

Obiad: Ziemnaki 80-100g, jajko w sosie tatarskim (papryka, ogórek
konserwowy, szczypior) 80-100g,

Kompot porzeczkowy 200ml

Zupa: pomidorowa z makaronem 200ml

Podwieczorek: płatki kukurydziane z owocami suszonymi, mleko 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,4,14*

Poniedziałek

Śniadanie: Zupa mleczna –kasza manna 200ml. Pieczywo pszenno- żytnie z
masłem, wędlina schab pieczony -plastry, pomidor, ogórek zielony.

Herbata owocowa malinowa 200ml

Obiad: Makaron świderki, pieczarki, filet drobiowy, ser żółty – zapiekanka 100-
120g, sos pomidorowy

Kompot truskawkowy 200ml

Zupa: ogórkowa z ziemniakami 200ml

Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 200ml, biszkopty

Alergeny: 1,3,6,7,9*

Wtorek

Śniadanie: Bułki kajzerki z masłem, miód

Mleko 200ml. Owoc mandarynki

Obiad: Ziemniaki z koperkiem 80-100g, udko pieczone 80-100g, surówka z
marchwi, pora, jabłka, z jogurtem naturalnym 50g Woda z cytryną 200ml

Zupa: barszcz czerwony z makaronem 200ml.

Podwieczorek: serek homogenizowany 120g

Alergeny: 1,6,7,9,*

Środa

Śniadanie: Pieczywo orkiszowe z masłem, parówki z szynki, keczub, rzodkiewka
Herbata z cytryną 200ml.

Obiad: pierogi ze słodkim serem i bitą śmietaną 100-120g owoc sezonowy

Kompot wiśniowy 200ml

Zupa: z kiszonej kapusty z ziemniakami 200ml.

Podwieczorek: soczek owocowy 200ml. herbatniczki bezcukrowe 20g

Alergeny: 1,3,7,9,11,6,*

Czwartek

Śniadanie: Pieczywo z masłem, pasta z jajka ze szczypiorkiem i ogórkiem konserwowym. Zupa mleczna – kasza manna Herbata zielona z pigwą i miodem 200ml.

Obiad: ryż brązowy naturalny 80-100g. kolorowy kociołek-marchew ,seler, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa 100-120g ,ogórek kiszony 50g
Kompot porzeczkowy 200ml.

Zupa: koperkowa z ziemniakami 200ml.

Podwieczorek: jogurt owocowy pitny
Alergeny: 1,3,7,9, 11*

Piątek

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie z masłem ,ser żółty w plastrach, papryka Kakao na mleku 200ml

Obiad: ziemniaki z koperkiem 80-100g. porcja ryby smażonej 80g, surówka z kapusty kiszonej, marchwi ,jabłka z oliwy
Kompot truskawkowy 200ml.

Zupa: grochowa z makaronem wstążki 200ml.

Podwieczorek: chałka z masłem i dżemem 200ml.
Alergeny: 1,3,6,7,9 ,14,4*

Zastrzegamy sobie prawo do modyfikowania w jadłospisie

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

*Zgodnie z informacjami od producenta użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, keczup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, zioła prowalskie, papryka słodka, zioła włoskie, czomber