

## ***Jadłospis***

### ***na okres od 04.06. do 15.06.2018r.***

#### ***Poniedziałek-04.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo żytnie z ziarnem słonecznika i wędlina schab w plastrach, pomidor czerwony

Zupa mleczna –płatki ryżowe 200ml. Herbata owocowa 200ml.

**Obiad:** Makaron świderki z truskawkami i śmietaną 100g-120g

Kompot wielowocowy 200ml.

**Zupa:** jarzynowa z ziemniakami, marchewką, selerem i porem ze śmietaną na wywrze z porcji rosółowej 200ml

**Podwieczorek:** bułeczka drożdżowa jagodzianka  
herbata owocowa 200ml.

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

#### ***Wtorek-05.06.2018r.***

**Śniadanie:** Bułka wrocławska z masłem, dżem z owoców leśnych, mleko 200ml.  
owoc - banan

**Obiad:** Ziemniaki 80-100g, Kotlet schabowy z mięsa wieprzowego 80g  
sałatka zielona ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g.

Kompot malinowy 200ml.

**Zupa:** grochowa z marchewką, selerem, porem z majerankiem i makaronem muszelki na wywarze z porcji rosółowej 200ml

**Podwieczorek:** serek danonek

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

#### ***Środa -06.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo razowe z masłem, pasztet sojowy, papryka czerwona  
Herbata z cytryną 200ml.

**Obiad:** Kluski leniwe z maselkiem 100-150g.

Surówka z kapusty białej, marchwi, jabłaka, kukurydzy, szczypiorku z oliwą 50g.

Kompot malinowy 200ml.

**Zupa:** brokułowa z ziemniakami, marchewką, selerem i porem na wywarze z porcji rosółowej 200ml

**Podwieczorek:** soczek owocowy 200ml. mini herbatniki 14g.

Alergeny: 1,7,3,9,8,11,6\*

#### ***Czwartek-07.06.2018r.***

**Śniadanie:** Bułki orkiszowe z masłem, miód wielokwiatowy lub wędlina drobiowa w plastrach, sałata zielina, rzodkiewka

Zupa mleczna –zacierka 200ml. Herbata malina z cytryną 200ml. 200ml.

**Obiad:** Kasza bulgur 80-100g. Pulpet w sosie koperkowym 80g, sałatka

z pomidorów z cebulką 50g.

Kompot śliwkowy 200ml.

**Zupa:** pieczarkowa na wywarze drobiowym i warzyw z natką pietruszki 200ml.

**Podwieczorek:** strucla drożdżowa z owocami ,kompot malinowy 200ml.

Alergeny: 1,7,3,9,8 \*

### ***Piątek -08.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo z nasionami dyni z masłem, pasta rybna z tuńczyka ,ogórek konserwowy Kawa inka na mleku 200ml.

**Obiad:** Ziemnaki z koperkiem 80-100g, jajko w sosie tatarskim ( papryka czerwona, szczypiorek, ogórek ,) 50g-80g.

Kompot porzeczkowy 200ml

**Zupa:** barszcz z młodej botwinki z marchewką selerem, porem na wywarze z porcji rosółowej 200ml

**Podwieczorek:** owoce mandarynki

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

### ***Poniedziałek-11.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo z nasionami lnu i masłem i pasztet drobiowy, pomidor zupa mleczna –płatki kukurydziane 200ml, herbata owocowa 200ml.

**Obiad:** Makaron spaghetti z sosem bolonez 80-100g.

Kompot truskawkowy 200ml.

**Zupa:** ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 200ml.

**Podwieczorek:** kisiel z jabłkiem 200ml ,zdrowe chrupki

Alergeny: 1,3,7,9 \*

### ***Wtorek -12.06.2018r.***

**Śniadanie:** Bułeczki fitness- słonecznik z masłem ,serek ziołowy papryka czerwona Kakao na mleku 200ml.

**Obiad:** Ziemnaki z koperkiem 80-100g, udko drobiowe pieczone 80g-100g. Sałatka z ogórka zielonego, szczypioru- mizeria 50g.

Kompot owocowy 200ml

**Zupa:** kapuśniak z młodej kapusty na wywarze z porcji rosółowej i warzyw

**Podwieczorek:** serek homogenizowany 130g.

Alergeny: 1,3,7,9\*

### ***Środa-13.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Parówki z szynki 93%. rzodkiewka ,sos pomidorowy Herbata z sokiem malinowym 200ml.

**Obiad:** Pierogi z soczewicą z masełkiem 80-100g, Surówka z czerwonej kapusty, marchwi, cebuli , jabłka z oliwą 50g

Kompot śliwkowy 200ml.

**Zupa :** kalafiorowa z ziemniakami, marchewką, selerem ,porem,

na porcji rosółowej 200ml.

**Podwieczorek:** Kasza manna na mleku z sokiem 200ml.

Alergeny: 1,3,7,9\*

### ***Czwartek-14.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo orkiszowe z masłem, jajko-pasta, ogórek kiszony  
zupa mleczna-płatki owsiane 200ml.

Herbata malinowa z pigwą 200ml.

**Obiad:** Ryż brązowy 80-100g. Sos słodko – kwaśny mięso  
wieprzowe, seler, marchew, ananas, kukurydza 100-120g.

Kompot z czarnej porzeczki 200ml.

**Zupa:** z fasolki szparagowej z ziemniakami, marchwią, selerem, porem na rosółku  
drobiowym

**Podwieczorek:** Budyń waniliowy na mleku 200ml.

Alergeny: 1,3,7,9,10,11\*

### ***Piątek 15.06.2018r.***

**Śniadanie:** Pieczywo razowe z żurawiną z masłem, ser żółty w  
plastrach, pomidor 200ml, Kawa inka na mleku 200ml.

**Obiad:** Ziemniaki-młode z koperkiem 80-100g. Porcja ryby – dorsz  
panierowany 80g.

Salatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 50g.

Kompot wieloowocowy 200ml.

**Zupa:** wiejska z kaszą jęczmienna na wywarze z porcji rosółowej i warzyw  
200ml.

**Podwieczorek:** Jogurt owocowy-pitny 200ml.

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

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 ziółowy,ziele angielskie,liść laurowy,majeranek,oregano,bazylija,tymianek,ziola prowasalskie,papryka słodka,ziola włoskie,czomber