

JADŁOSPIS PODSTAWOWY



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza jaglana "Bounty" na mleku z wiórkami kokosowymi (1,7,8)	200ml	Kakao naturalne na mleku (1,7)	200ml	Kociołek jęczmiennie-owsiany na mleku z żurawiną (1,7,12)	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo jasne i graham (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	Pieczywo jasne i i graham (1,11)	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
	Masło 82% tł. (7)	10g	Masło 82% tł. (7)	10g	Masło 82% tł. (7)	10g	Masło 82% tł. (7)	10g	Masło 82% tł. (7)	10g
	Serek toska paprykowo-pomidorowy (7)	20g	Polędwica drobiowa (1,6,9,10)	30g	Salatka jajeczna z jogurtem i koperkiem (3,7)	25g	Schab małopolski (1,6,9,10)	20g	Ser żółty (7)	20g
	Indyk pieczony (1,6,9,10)	20g	Rukola	3g	Pasta z białej fasoli	25g	Rzodkiewka	10g	Paprykarz wegański (wyrób własny) (1,9)	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Salata	5g	Raszponka	3g	Pomidor	20g
					Ogórek małosolny (10)	20g			Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Sok owocowy (tłoczony)	150g	Owoc sezonowy	1szt/100g	Owoc sezonowy	1szt/100g
OBIAD	Żurek z ziemniakami i natką pietruszki zabelany (1,7,9)	250ml	Kremowa zupa ze świeżych pomidorów z ryżem i koperkiem zabelana (1,7,9)	250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki zabelana (1,7,9)	250ml	Botwinka z koperkiem zabelana (1,7,9)	250ml	Rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem i natką pietruszki (1,3,9)	250ml
	Indyk z curry i kukurydzą (1,9)	130g	Kotlecik schabowy panierowany w sezamie (1,3,11)	80g	Pulpeciki z mięsem drobiowym i soczewicą czerwoną w sosie maślanym (1,3,7)	80g/50g	Pierogi cytrynowe z twarogiem owocowym (wyrób własny) (1,3,7)	7szt.	Filet rybny panierowany (1,3,4)	80g
	Makaron pełnoziarnisty (7)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza gryczana (7)	130g	Polewa malinowo-brzoskwiniowa	50g	Ziemniaki z koperkiem	130g
	Surówka z młodej kapusty z kukurydzą i natką pietruszki	80g	Surówka z ogórka małosolnego i cebulki (10)	80g	Letni zielnik (sałata, rzodkiewka, szczypiorek, koperek) z dipem jogurtowym (7)	40g/10g	Surówka z marchewki z ananasem	40g	Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i majerankiem	80g
PODWIECZOREK	Koktajl jogurtowy z burakiem i wiśnią (7)	150g	Waniliowe ptasie mleczko z galaretką (7) (wyrób własny)	150g	Domowa mufinka marchewkowa z "Torcikowej Chatki" (1,3,7)	1szt.	Bułka weka z pastą brokułową (1,3)	50g/30g	Deser czekoladowo-serowy z miodem (7)	150g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Barczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tulin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Dietyk

Joanna Mrozińska