



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Pieczywo mieszane (20g), masło (4g), filet z piersi kurczaka (20g), ogórek kiszony (20g), pomidor (20g), płatki kukurydziane (12g, 180 mleko), herbata owocowa (230 ml), żłobek: kaszka owocowa (12g, 180ml wody). (1,7)

II śniadanie: owoc

Zupa: z soczewicy (soczewica (30g), ziemniak (40g), marchew (20g), por (5g), pietruszka (10g), przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, nać pietruszki. (9)

II danie: Makaron ze szpinakiem i białym serem (makaron (50g), szpinak (20g), śmietana 18% (5g), twaróg biały (10g), sól, pieprz. (1,7)

Podwieczorek: warzywo

Podwieczorek II: kanapeczki

WTOREK

Śniadanie: Pieczywo mieszane (20g), masło (4g), jajecznica (20g), pomidor (20g), ogórek (20g), kawa inka(12g,180ml.mleko), herbata owocowa (230ml), żłobek: kaszka owocowa (12g, 180ml wody) (1,7)

II śniadanie: Owoc

Zupa: ogórkowa (ogórki (30g) ziemniaki (30g), marchewka (20g), pietruszka(10g), por (5g), śmietana 18% (15g), przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. (9)

II danie: Pierś z kurczaka w sosie serowo-śmietankowym (mięso drobiowe (40g), ser żółty (20g), ziemniaki (20g), marchewka gotowana (20g) (7)

Podwieczorek: warzywo

Podwieczorek II: kanapeczki

ŚRODA

Śniadanie: Pieczywo mieszane (20g), masło (4g), ogórek kiszony (20g), frankfurterki (mięso mielone z szynki, sól, ekstrakt drobiowy, gorczyca), kakao (12g, 180 ml mleko), herbatka owocowa (230ml), żłobek: kaszka owocowa (12g, 180ml wody), (1,7)

II śniadanie: owoc

Zupa: Barszcz ukraiński: burak czerwony (30g), ziemniaki (30g), marchewka (20g), pietruszka (10g), por (5g), fasola (10g), śmietana 18% (15g), przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie. (9)

II danie: racuchy z jabłkami (mąka pszenna/bezglutenowa (30g), mleko (100ml), mleko bez laktozy (100ml), drożdże (0,1g), jabłko (30g) (1,7)

Podwieczorek: warzywo

Podwieczorek II: kanapeczki

CZWARTEK

Śniadanie: pieczywo mieszane (20g), masło (4g), serek żółty (20g), papryka (20g), ogórek (20g), sałata (20g), kasza manna na mleku (12g, 180ml mleka), mus truskawkowy (20g), herbata owocowa (230ml), żłobek: kasza owocowa (12g, 180ml wody) (1,7)

II śniadanie: Owoc

Zupa: Rosół z kury - mięso drobiowe (40g), marchewka (20g), pietruszka (10g), por (5g), natka pietruszki (5g), przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie (1)

II danie:), potrawka z kurczaka - mięso drobiowe (35g), groszek (20g), cebula (20g), marchewka (10g), mąka pszenna/bezglutenowa (10g), sól, pieprz. (1)

Podwieczorek: warzywo

Podwieczorek II: kanapeczki

PIĄTEK

Śniadanie: Pieczywo mieszane (20g), masło (4g), pasta z awokado (awokado (20g) jajko (1szt), pomidor (20g), ogórek (20g), owsianka (12g, 180ml mleka), herbata (230ml), żłobek: kaszka owocowa (12g, 180ml wody) (1,7)

II śniadanie: Owoc

Zupa: kalafiorowa (kalafior (30g), ziemniaki (30g), marchewka (20g), pietruszka (10g), por (5g), śmietana 18% (15g), przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie. (9)

II Danie: gołąbki siekane w sosie pomidorowym: kapusta biała (30g), mięso wieprzowe (40g), ryż (30g), jajko, koncentrat pomidorowy (5g), cebula, sól, pieprz, ziemniaki (40g), sos pomidorowy, marchewka mini (40g) (1)

Podwieczorek: Warzywo

II Podwieczorek: kanapeczki

Alergeny oznaczenia:

1 - zboża zawierające gluten (pszenica, żyto)

7 – mleko (łączenie z laktozą)

9 - seler