



JADŁOSPIS PODSTAWOWY

Dzień	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii		Podwieczorek 5-10% energii
Poniedziałek 09.05.2022	Chleb graham 50g(mąka pszenna , mąka żytnia), masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą) 10g, sałata masłowa 10g, chuda szynka wieprzowa 20g, ogórek zielony 10g Owsianka na mleku (mleko , płatki owsiane) 200ml	Zupa jarzynowa z kalarepką i natką pietruszki zabielana 250ml (seler , mleko)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 250g (mąka pszenna , jaja) Kompot z jabłek z cynamonem i goździkami 200ml	Bulka maślana z rodzynkami (mąka pszenna , jaja , mleko) i powidłami śliwkowymi
Wtorek 10.05.2022	Bulka pszenna (mąka pszenna) 50g, masło ekstra (mleko , łącznie z laktozą) 10g, polędwica z indyka 20g, pomidor 10g, szczypiorek 3g Herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem 250ml (mąka pszenna , jaja , seler)	Ryż zapiekany z jabłkami 220g i polewą waniliową 35g (mleko 2%) Kompot owocowy z aronią 200ml	Kisiel owocowy 150ml Biszkopty (jaja , mąka pszenna) 4szt/os
Środa 11.05.2022	Chleb żytni(mąka pszenna , mąka żytnia , sól jęczmienny)50g, , masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą) 10g, sałata 5g, ser żółty (z mleka)20g, rzodkiewka 10g, kielki mix 3g, Płatki jęczmienne na mleku (płatki jęczmienne , mleko)200ml	Krem z zielonych warzyw 250ml (seler , mleko)	Nugetsy z kurczaka z dipem czosnkowym 60g (jogurt z mleka , mąka pszenna) Ziemniaki z koperkiem 120g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1szt
Czwartek 12.05.2022	Chleb razowy(mąka pszenna ,mąka żytnia , sól jęczmienny) 50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą)10g, szynka drobiowa 20g, kolorowa papryka 10g, ogórek kiszony 10g Herbata z cytryną 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 250ml	Pyzy z mięsem 160g (mąka pszenna , jaja) Buraczki 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Jabłko 1szt Wafel ryżowy z ziarnami 1szt
Piątek 13.05.2022	Chleb pszenno-żytni(mąka pszenna , mąka żytnia)50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą)10g, serek śmietankowy 20g (z mleka), pomidor 15g, szczypiorek 2g Bawarka na mleku 200ml (mleko)	Pomidorowa z makaronem 250ml (seler , mleko , jaja , mąka pszenna)	Kotlety rybne 60g (tilapia , mąka pszenna , jaja , mleko) Ziemniaki z natką pietruszki 120g Marchew z groszkiem 60g (śmietana) Kompot z jabłek 200ml	Jabłko pieczone z kruszonką 1szt (mąka pszenna , jaja)

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Wykaz wszystkich alergenów w śladowych ilościach obecnych w kuchni: soja, orzeszki ziemne, gorczyca



JADŁOSPIS PODSTAWOWY

Dzień	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii		Podwieczorek 5-10% energii
Poniedziałek 16.05.2022	Chleb graham (mąka pszenna , mąka żytnia) 50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą) 10g, sałata 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, kielki 3g Herbata z cytryną 200ml	Jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml (seler , mleko)	Gulasz wieprzowy 60g Kasza gryczana 110g Surówka z ogórka kiszzonego 60g Kompot owocowy z aronią 200ml	Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 10g
Wtorek 17.05.2022	Bulka wiejska(mąka pszenna) 50g, masło ekstra (mleko , łącznie z laktozą) 10g, szynka wieprzowa 25g, ogórek zielony 10g, papryka 5g Kawa zbożowa (mleko , jęczmień , żyto) 200ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 250ml	Łazanki z kielbaską i kapustą kiszoną 250g (mąka pszenna , jaja) Kompot ze śliwką 200ml	Budyń waniliowy 150ml (mleko) Herbatniki 2szt /os (mąka pszenna , mleko , jaja)
Środa 18.05.2022	Chleb orkiszowy(mąka pszenna , mąka orkiszowa) 50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą) 10g, pasta z fasoli i soczewicy 30g, pomidor 10g Musli(płatki owsiane , sezam , orzechy) na mleku (mleko 2%) 200ml	Zupa fasolowa 250ml (seler)	Medaliony z indyka w sosie koperkowym 60g (śmietana z mleka) Ryż z marchewką i kurkumą 120g Surówka z czerwonej kapusty 60g Kompot owocowy 200ml	Salatka owocowa 150g
Czwartek 19.05.2022	Chleb baltonowski (mąka pszenna , mąka żytnia) 50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą)10g, Szynka drobiowa 30g, ogórek zielony 10g, papryka 5g Herbata rumiankowa z miodem 200ml	Barszcz ukraiński 250ml (seler)	Kartacze z serem (mąka pszenna , jaja , ser biały z mleka)4szt Marchew z jabłkiem 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Koktajl owocowy 250ml (mleko)
Piątek 20.05.2022	Chleb kukurydziany (mąka pszenna)50g, masło ekstra(mleko , łącznie z laktozą) 10g, Jajko 20g, rzodkiewka 15g, szczypior 2g Kasza manna(z pszenicy) na mleku (mleko 2%) 200ml	Kalafiorowa 250ml (seler , mleko)	Filet rybny w sosie cytrynowym (miruna) 60g (śmietana z mleka) Ziemniaki z koperkiem 120g Surówka wielowarzynna 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Jabłko 1szt Podplomyk 1szt (mąka pszenna)

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Wykaz wszystkich alergenów w śladowych ilościach obecnych w kuchni: soja, orzeszki ziemne, gorczyca