

JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
Poniedziałek 24.02 2020 	Pieczywo pszenne (25g), masło (5g), sałata (3g) , ser żółty (20g), ogórek (5g) szczypiorek (5g), Ryż na mleku (20g) mleko (200ml), Herbata miętowa (200ml) winogron (50g) 360 kcal 1/3/7/8/9/10	Barszcz biały z mięsem i jajkiem (250g) szynka wp. (30g) włoszczyzna (30g), maślanka (10g) śmietana 12% (10g) chrzan (5g) jajko (20g) pieczywo (25g) Makaron z serem na słodko (150 g) ser (70g), jogurt (20g) miód (5g) truskawki (15g) kompot wieloowocowy (200ml) mieszanka kompotowa (20g) 480 kcal 1/3/5/6/7/8/10/11	Sok w kubeczku (120ml) chalka z masłem i dżemem (50g) mandarynka (100g) 284 kcal 1/3/6/7/8/10 1/3/6/7/10/11/
Wtorek 25.02 2020	Pieczywo słonecznikowe (35g) , masło (7g), szynka wiejska (35g) pomidor (20g), Kawa inka na mleku; kawa inka (3g), mleko 2% (200ml) jabłko (20g) 359 kcal 1/3/7/8/10	Zupa krem z brokuł z grzankami (250ml) Włoszczyzna (30g), brokuł (50g) ziemniaki (80g) grzanki (10g), śmietana 12% (10g) natka (5g). Udziec z kurczaka (100 g) ziemniaki (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i warzyw (60g) kapusta (35) marchewka (10g) jabłko (10g) natka (5g) cebula (5g) oliwa z oliwek (2g) Kompot truskawkowy (200ml) 450kcal 1/3/7/8/9/10/11	Jogurt naturalny (120g) Biszkopty (20g) banan (100g) 240kcal 1/3/7/8 
Środa 26.02 2020	Pieczywo orkiszowe (25g), masło (5g), parówka z mięsa drobiowego (87%mięsa) papryka (15g) Płatki na mleku (200g) płatki kukurydziane (20g), mleko (200ml) Herbata owocowa (200ml) morela suszona (20g) 315 kcal 1/3/7/8/10	Zupa krupnik z ziemniakami (250ml) : włoszczyzna (30g), kasza (15g), natka (3g) ziemniaki (50g) Potrąwka z indyka (80g) indyk (56g) włoszczyzna (20g) cebula (10g) mąka (5g), śmietana 12% (10g) natka pietruszki (3g) ryż (100g) mini marchewka z maselkiem (60g) Kompot wiśniowy (200ml) 420 kcal 1/3/7/5/6/8/10/11	Bulka z jabłkiem (50g) Herbata owocowa (200g) pomarańcza (100g) 125 kcal 
Czwartek 28.02 2020	Pieczywo orkiszowe (35g), masło (7g), sałata (5g) pierś opiekana z indyka (25g), pomidor (20g) szczypiorek (3g) Kawa zbożowa na mleku (200ml) mandarynka (50g) 354 kcal 1/3/7/8/9/10	Zupa pieczarkowa z makaronem (250ml) Włoszczyzna (30g), pieczarki (30g) cebula (10g) makaron (15g), śmietana 12% (10g) natka (5g) Gulasz wieprzowy (80g) kasza (100g) Surówka z buraków i warzyw (60g) buraki (35g) jabłko (10g) cebula (5g) cytryna (5g) natka pietruszk (5g) oliwa z oliwek (10g) Kompot wieloowocowy (200ml) 480 kcal 1/3/5/6/7/8/9/10/11	Kisiel truskawkowy (120g) ciasto drożdżowe (25g) jabłko (100g) 226 kcal 1/3/6/7/8/10/11
Piątek 29.02 2020	Bulka wrocławska (25g), masło (5g), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20g) Płatki na mleku: płatki owsiane (10g) mleko 2% (200ml) herbata miętowa (200ml) śliwka (20g) 379 kcal 1/3/7/8/10	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml . Włoszczyzna (30g), mix warzyw (30g), ziemniaki (50g), natka (5g) koper (5g) śmietana (12%) koncentrat pomidorowy (10g) Ryba pieczona w mące kukurydzianej (60g): dorsz (56g) mąka (2g) ,olej (5g), jajka (3g), kasza bulgur (100g). surówka z ogórków kiszonych (60g) Kompot gruszkowy (200ml) 450kcal 1/3/4/5/6/7/9/11	Batonik musli (50g) Sok 100% w kartoniku (200ml) 215 kcal  1/3/6/7/8/10/11

Jadłospis tygodniowy może ulec zmianie z powodów technologicznych i przypadków losowych. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach.

Szef Kuchni

Sporządził

Dyrektor