

JADŁOSPIS ZIMA TYDZIEŃ 1

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE, ŚNIADANIE II	Płatki orkiszowe z orzechami (1,7,8)	250ml	Kasza manna na mleku (1,7)	250 ml	Mleko (7)	200ml	Makaron na mleku (1,3,7)	250ml	Mleko (7)	200ml
	Herbata lub kawa inka (1,7)	200ml	Herbata lub kawa inka (1,7)	200ml	Musli zbożowe (1)	20g-25g	Herbata lub kawa inka (1,7)	200ml	Płatki kukurydziane (1)	20g-25g
	Bułki grahamki (1,11)	70g/2 szt	Bułki grahamki (1,11)	70g/2 szt	Herbata lub kawa inka (1,7)	200ml	Bułki grahamki (1,11)	70g/2 szt	Herbata lub kawa inka (1,7)	200ml
	Pieczywo ciemne (1,11)	70g	Pieczywo ciemne (1,11)	70g	Bułki grahamki (1,11)	70g/2 szt	Pieczywo ciemne (1,11)	70g	Bułki grahamki (1,11)	70g/2 szt
	Masło (7)	20g	Masło (7)	20g	Pieczywo ciemne (1,11)	70g	Masło (7)	20g	Pieczywo ciemne (1,11)	70g
	Szynka domowa (1,6,9,10)	50g	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem(7)	80g	Masło (7)	20g	Kiełbasa Krakowska (1,6,9,10)	50g	Masło (7)	20g
	Serek fromage (7)	40g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	40g	Polędwica sopocka (1,6,9,10)	40g	Serek fromage (7)	40g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,10)	80g
	Pomidor	40g	Papryka	40g	Ser żółty (7)	40g	Pomidor	30g	Salata	15g
	Salata	15g	Owoce suszone (12)	50g	Ogórek kiszony (10)	40g	Papryka	30g	Dżem niskosłodzony	40g
	Owoc sezonowy	100g-150g			Salata	15g	Owoce suszone (12)	50g	Ogórek	40g
					Owoc sezonowy	100g-150g			Owoc sezonowy	100g-150g
OBIADY	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem (1,7,9)	300ml	Rosol z makaronem z natką pietruszki (1,3,9)	300ml	Krem z fasoli z groszkiem ptyosiowym i natką pietruszki(1,3,7,9)	300ml	Zupa brokułowa z koperkiem (1,7,9)	300ml	Zupa z fasolki szparagowej z koperkiem (1,7,9)	300ml
	Zupa ziemniaczana z porem i cieciorką (1,7,9)	300 ml	Zupa pieczarkowa (1,7,9)	300 ml	Barszcz biały z jajkiem i majerankiem (1,3,7,9)	300 ml	Kapuśniak z ziemniakami i kminkiem (1,9,10)	300 ml	Barszcz czerwony z koperkiem (1,9)	300 ml
	Sznyceł mielony po wiedeńsku(1,3,)	120g	Makaron z mąki durum z kurczakiem po chińsku 200g/180g(1,3)	380g	Filet rybny w ziołach(1,3,4)	120g	Karkówka duszona w pomidorach z dodatkiem pieczonej papryki i czosnku(1)	120g/100g	Krokiety firmowe (1,3,7)	300g-350g
	Ziemniaki z koperkiem	200g	Kompot	200 ml	Ziemniaki z koperkiem	200g	Kasza jęczmienna (1)	200g	Surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i pora (10)	100g
	Surówka z kapusty białej, kukurydzy, koperkiem	100g	Owoc sezonowy	100g-150g	Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli (10)	100g	Surówka z białej i czerwonej kapusty z cebulką i natką pietruszki	100g	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, papryki i szczypiorku(10)	100g
	Surówka z selera, jabłka i cebuli (9)	100g			Buraczki	100g	Surówka z marchewki, jabłka z dodatkiem chrzanu	100g		
	Kompot	200 ml			Kompot	200 ml	Kompot	200 ml	Kompot	200 ml
	Owoc sezonowy	100g-150g			Owoc sezonowy	100g-150g	Owoc sezonowy	100g-150g	Owoc sezonowy	100g-150g
KOLACJA	Chleb zwykły i wieloziarnisty(1,11)	180g	Chleb zwykły i wieloziarnisty(1,11)	180g	Chleb zwykły i wieloziarnisty(1,11)	180g	Chleb zwykły i wieloziarnisty(1,11)	180g	Chleb zwykły i wieloziarnisty(1,11)	180g
	Masło (7)	20g	Masło (7)	20g	Masło (7)	20g	Masło (7)	20g	Masło (7)	20g
	Ser żółty (7)	60g	Kiełbasa gotowana drobiowa (6,10)	70g	Serek toska (7)	100g	Salatka wiosenna z kurczakiem (1)	150g	Ser żółty (7)	80g
	Szynka gotowana (1,6,9,10)	50g	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem (3,10)	2szt	Kiełbasa żywiecka (1,6,9,10)	30g	Schab gotowany (1,6,9,10)	30g	Pomidor	25g
	Pomidor	40g	Salata	15g	Papryka	30g	Salata	15g	Papryka	30g
	Herbata	200ml	Pomidor	30g	Herbata	200ml	Herbata	200ml		
			Herbata	200ml						

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.