

JADŁOSPIS

ważny od 04.12. do 08.12.2023

Śniadanie	Poniedziałek 04.12.2023 obiad	Podwieczorek
kasza manna 150 ml (7) pieczywo żytnie ze słonecznikiem 35 g (1) masło 5 g (7) filet pieczony z indyka 20 g papryka 20 g, rzodkiewka 20 g, ogórek kiszony 20g drugie śniadanie: jabłko 100 g	barszcz czerwony 250 ml, (7,9) drugie danie: ziemniaki 150 g kotlet z piersi kurczaka w płatkach 80 g (3) fasolka szparagowa 100g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml ryż 30g z duszonym jabłkiem 50 g jogurt naturalny 30 ml (7)
Śniadanie	Wtorek 05.12.2023 obiad	Podwieczorek
płatki owsiane 150 ml (7) chleb żytni z dynią 35 g (1) masło 5 g (7) szynka wiejska 50 g, sałata 5 g, pomidor 20 g, kalarepa 20 g drugie śniadanie: sok wyciskany 150 ml	zupa fasolowa 250 ml (9) drugie danie: leniwe z serem 200 g (1, 3,7) sałatka owocowa 50 g polewa jogurtowa 30 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml chleb orkiszowe 35 g (1) masło 5 g (7) humus 20 g (11) papryka 10 g, ogórek 10 g
Śniadanie	Środa 06.12.2023 obiad	Podwieczorek
kakao na mleku 200 ml (7) chleb wieloziarnisty 35 g (1) masło 5 g (7) ser biały 20 g (7) pomidorki koktajlowe 10 g, kalarepa 10 g drugie śniadanie: banan 100 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (7,9) drugie danie: kasza jaglana 30g pulpeciki cielejące w sosie koperkowym 60 g surówka z rzepy z jabłkiem i jogurtem 80 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml sernik własny wypiek 50 g
Śniadanie	Czwartek 07.12.2023 obiad	Podwieczorek
płatki jaglane na mleku 200 ml (7) chleb kanapkowy 35 g (1) masło 5 g (7) schab pieczony własny wypiek 20 g sałata 5 g, pomidorki koktajlowe 20 g, ogórek kiszony drugie śniadanie: mandarynka 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml (7,9) drugie danie: makaron 30 g (1) ze szpinakiem, serem feta i suszonymi pomidorami 150 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 g budyń 150 ml (7) polewa malinowa 20g
Śniadanie	Piątek 08.12.2023 obiad	Podwieczorek
kawa na mleku 200 ml (7) chleb gruboziarnisty 35 g (1) masło 5 g (7) szynka tradycyjna 20 g sałata 5 g, pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g drugie śniadanie: gruszka 100 g	zupa porowa z lanymi kluskami 250 ml (9) drugie danie: ziemniaki 150 g łosoś pieczony 100 g surówka z czerwonej kapusty 70 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	karotka 200 ml chrupki kukurydziane 20 g

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady