

JADŁOSPIS

ważny od 20.01. do 24.01.2025

Śniadanie	Poniedziałek 20.01.2025 obiad	Podwieczorek
makaron muszelka na mleku 200 ml (7) chleb gruboziarnisty 35 g (I) masło 5 g (7) kielbasa tatrzańska 10 g sałata 5 g, pomidor 20 g, kalarepa 20 g drugie śniadanie: gruszka 100 g	zupa żurek z ziemniakami 250 ml (7,9) drugie danie: kasza kuskus 40 g gulasz wieprzowy 80 g surówka z selera, brzoskwini i jogurtu 80 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki 200 g zapiekanki hawajskie: chleb tostowy graham 30 g, ananas 15 g, ser żółty 20 g (7) papryka 30 g
Śniadanie	Wtorek 21.01.2025 obiad	Podwieczorek
płatki owsiane 150 ml (7) chleb żytni ze słonecznikiem 35 g (I) masło 5 g (7) filet z indyka 20 g sałata 5 g, pomidor 20 g, ogórek 10 g drugie śniadanie: sok wyciskany 150 ml	zupa grochowa 250 ml (9) drugie danie: naleśniki z serem 200 g (I,3,7) duszone jabłko 60 g polewa jogurtowa (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki 200 ml chleb orkiszowy 35 g (I) masło 5 g (7) humus (3) ogórek 20 g, papryka 20 g mandarynka 50 g
Śniadanie	Środa 22.01.2025 obiad	Podwieczorek
kawa na mleku 200 ml (7) chleb razowy 35 g (I) masło 5 g (7) szynka tradycyjna 20 g sałata 5 g, papryka 20 g, ogórek kiszony 20 g drugie śniadanie: jabłko 100 g	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 250 ml, (7,9) drugie danie: ryż basmati 40 g kurczak w sosie curry 60 g: brzoskwinia, koncentrat pomidorowy, kukurydza, mleko kokosowe surówka z białej kapusty, marchewki 50 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka z imbirem i miodem 200 ml ciasto marchewkowe 50 g (I,3,7)
Śniadanie	Czwartek 23.01.2025 obiad	Podwieczorek
kakao 150 ml (7) chleb z dynią 35 g (I) masło 5 g (7) ser żółty 20 g (7) sałata 5 g, pomidor 10 g, kalarepa 10 g, drugie śniadanie: pomarańcza 50 g	barszcz czerwony 250 ml (7,9) drugie danie ziemniaki 150 g gołąbki w sosie pomidorowym 80 g (3) kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml budyń migdałowy z kaszy jaglanej i bananów 150 ml (7) polewa truskawkowo-malinowa 20 g
Śniadanie	Piątek 24.01.2025 obiad	Podwieczorek
kasza manna na mleku 150 ml (7) chleb kanapkowy 35 g (I) masło 5 g (7) polędwica drobiowa 20 g, sałata 5 g, ogórek 20 g, rzodkiewka 20 g drugie śniadanie: banan 200 g	Zupa zacierkowa 250 ml (3,9) drugie danie: ziemniaki 150 g łosoś pieczony 90 g (4) warzywa na parze 70 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka owocowa 200 ml galaretka z truskawkami 150 ml herbatnik bebe

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