

Jadłospis

Poniedziałek 23.02

Śniadanie: Kajzerka 60g (mąka pszenna), masetko 5g (śmietanka),

Parówki z szynki 30g (szynka 100% i sól), talerz warzyw 40g (ogórek słupki, papryka mix kolorów)

Ketchup bez cukru 5g ,kakao naturalne na mleku /woda 200g (mleko-180g, kakao 2g,cukier)

II Śniadanie Zupa dyniowa z kaszą kus kus i ziemniakami 250ml ,
(masło 82%-10g(mleko), włoszczyzna (seler)-10g, dynia-50g,ziemniaki-50g, kasza kus kus 10g(pszenica),śmietana 30% 5g, pieprz, pietruszka),

jogurt owocami 100ml (mleko, śmietanka, truskawki) , chrupki kukurydżiane 20g

Obiad Pyzy z mięsiem 280g (ziemniaki 220g, łopatka 60g, cebulka 5g, sól o obniżonej zawartości sodu,
natka pietruszki, pieprz, mąka pszenna (pszenica) , fasolka szparagowa żółta 50g (fasolka szparagowa 40g, bułka tarta 5g
(pszenica), masetko 5g (mleko) ,sok pomarańczowy/ woda 200ml,

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA,

Wtorek 24.02

I Śniadanie: Chleb wiejski 60g (mąka i zakwas żytni), masło 5g(mleko) ,

indyk pieczony 20g (filet z indyka ,sól), jajko gotowane 30g (jajko)

talerz warzyw-30g (sałata lodowa, ogórek ,pomidor malinowy)

Kasza kukurydżiana na mleku/woda 200ml (mleko 180g, kasza kukurydżiana 20g)

II Śniadanie: Zupa pomidorowa z ryżem 250ml, banan
(masło 82% -10g(mleko), marchewka 20g, seler-10g,por-10g,pietruszka 10g, natka pietruszki -5g, ryż30g, pieprz, esencja z listka
laurowego i ziela, cebulka , pulpa pomidorowa 10g, przecier pomidorowy 5g)

Obiad: Naggetsiki z piersi kurczaka 100g (filet z piersi kurczaka-50g,jajka-10g,bułka tarta (pszenica)-10g, , sól o
obniżonej zawartości sodu, płatki kukurydżiane- 20g, pieprz, otręby owsiane 10g(owies),puree ziemniaczane 60g
(ziemniaki 50g,masło mleko3g), mizeria 60g (ogórek 50g, jogurt grecki 10g(śmietanka),

Woda z cytryną /woda 200ml (woda ,cytryna 60g)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO,

Środa 25.02

I Śniadanie: Owsianka z pieczoną gruszką i miodem 170g
(płatki owsiane-40g, mleko(mleko)-100g, jogurt naturalny5g (mleko),gruszka 60g,miód),

herbatka z cytryną/ woda 200ml

II Śniadanie: Rosół z makaronem 250ml,
(skrzydła z indyka 20g, marchewka 40g, seler-10g,por-10g,pietruszka 10g, natka pietruszki-5g, makaron muszelka (mąka z
pszenicy durum, 30g, , sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, cebulka ,zioła)
jabłko

Obiad Kotlecik mielony 50g (łopatka mielona 40g, świeża pietruszka ,jajko 10g, bułka tarta (pszenica) sól o obniżonej
zawartości sodu, pieprz) ,buraczki tarte-60g, ziemniaczki maślane 60g(ziemniaki 50g, masło5g(śmietanka) ,

kompot owoce leśne/ woda 200ml (borówka, malina, truskawka)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO

Czwartek 26.02

Śniadanie: Chleb regionalny 60g (mąka żytnia i razowa, zakwas, ziarna), masło 5g(mleko),

Schab z tradycyjnej wędzarni 16g, ser królewski 16g (mleko)

talerz warzyw 40g (sałata karbowana, papryka mix kolorów, rzodkiewka)

zacierka na mleku /woda 200ml (zacierka jajeczna 30g (mąka pszenna, jajka)-mleko 180g)

II Śniadanie Zupa kalafiorowa 250ml,

(masło 82%-10g(mleko), marchewka 40g, seler-10g, por-10g, pietruszka 10g, natka pietruszki-5g, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, cebulka)

jogurt z mussem owocowym 100g (jogurt naturalny (mleko), malina, miód),

Obiad: Indyk pieczony w marchewce 160g (filet z indyka 50g, bulion 50ml, sól o obniżonej zawartości sodu, pietruszka,

śmietanka(mleko) 5g, dynia i marchewka po 50g), kasza bulgur 50g(pszenica) ,

kompostek wiśniowy/ woda 200ml(wiśnia 60g, woda-200g)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAKO,

Piątek 27.02

I Śniadanie: Chleb baltonowski 60g (mąka pszenna), masło 5g (śmietanka),

Paszтет wypiekany z żurawiną 30g, herbata malinowa/woda 200ml

talerz warzyw (szpinak świeży, ogórek, papryka mix kolorów),

II Śniadanie: Zupa serowa z łososiem 300g

(oliwa z oliwek-10g, włośzczyzna(seler)-15g, ziemniaki-50g, łosoś pieczony-30g, śmietanka 30% (mleko), serek mascarpone (śmietanka), pieprz cytrynowy, sól o obniżonej zawartości sodu, pietruszka , koperek)

talarki jaglane (gluten) 20g, gruszka

Obiad: Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem greckim (ryż-40g, jabłka-80g, jogurt grecki 50g (śmietanka),

cynamon ,cukier z wanilią 1g) woda z malinami /woda (woda, maliny),

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAKO, RYBA, GORCZYCA

**Dzieci z dietami eliminacyjnymi otrzymują posiłki wg zaleceń lekarza, na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Wszystkie dzieci otrzymują na żądanie wodę do picia w nieograniczonych ilościach.*

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych*

**Wszystkie potrawy przygotowywane są w piecach konwekcyjnych, beztłuszczowo i lekkostrawnie.*

