

Jadłospis

Dzień naleśnika

Poniedziałek 02.02

Śniadanie: Kajzerka 60g (mąka pszenna), masło 5g (śmietanka),
Parówki z szynki 30g (szynka 100% i sól), talerz warzyw 40g (ogórek słupki, papryka mix kolorów)
Ketchup bez cukru 5g ,kakao na mleku /woda 200g (mleko-180g, kakao 2g,cukier)

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

Obiad : Naleśniki z pieczonym jabłkiem i polewą jogurtowo-cynamonową 250g
(mąka pszenna 25g (pszemica), Jabłko prażone 50g jajka 10g, mleko 25g, woda 25g) polewka-cukier z wanilią 1g, jogurt grecki 50g(mleko)
cynamon), woda z cytryną/ woda 200ml,

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA,

Dzień ciasta marchewkowego

Wtorek 03.02

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

II Śniadanie: Zupa koperkowa z ryżem 250ml,
(masło 82%-10g(mleko),marchewka 20g, seler-10g,por-10g,pietruszk 10g, natka pietruszki-5g,koperek 20g, ryż 50g, sól o
obniżonej zawartości sodu, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, śmietanka 30% 5g)

Ciasto marchewkowe 50g (mąka pszenna i orkiszowa(pszemica, orkisz), jajko, marchewka, miód)

Obiad: Naggetsiki z piersi kurczaka 100g (filet z piersi kurczaka-50g,jajka-10g,bułka tarta (pszemica)-10g, , sól o
obniżonej zawartości sodu, płatki kukurydziane- 20g, pieprz, otręby owsiane 10g(owies),puree ziemniaczane 60g
(ziemniaki 50g,masło mleko3g), mizeria 60g (ogórek 50g, jogurt grecki 10g(śmietanka), przyprawy) ,
kompot truskawkowy/woda 200ml (woda ,truskawki 60g)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO,

Środa 04.02

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,pietruszk 10g, natka pietruszki-5g, makaron muszelka (mąka z
pszenicy durum, 30g, , sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, cebulka ,ziola)
talerz owoców 60g(melon, kiwi , pomarańcza)

Obiad Kotlecik mielony 50g (łopatka mielona 40g, świeża pietruszka ,jajko 10g, bułka tarta (pszemica) 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 05.02

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 naturalny z mussem owocowym 100g (jogurt naturalny (mleko), malina, miód),
chrupki kukurydziane 15g

Obiad: Polędwiczki w sosie własnym 120g (polędwiczki 50g, bulion 50ml, sól o obniżonej zawartości sodu, pietruszka, śmietanka(mleko) 5g, włoszczyzna (seler) 10g, kasza pęczak 50g(pszenica) ,
surówka z ogórka kiszzonego i jabłuszka 60g (ogórek 30g, jabłuszko 30g, majonez (gorczyca) 5g),
kompocik wiśniowy/ woda 200ml(wiśnia 60g, woda-200g)

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO, GORCZYCA

Piątek 06.02

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 pomidorowa z makaronem 250ml,

(masło 82% -10g(mleko), marchewka 20g, seler-10g, por-10g, pietruszka 10g, natka pietruszki -5g, makaron piombi (pszemica) - 30g, pieprz, esencja z listka laurowego i ziela, cebulka , pulpa pomidorowa 10g, przecier pomidorowy 5g)

jogurt grecki z mussem brzoskwiniowym 100ml (mleko, śmietanka, brzoskwinia) ,

Obiad: Dorsz panierowany 60g(dorsz 50g, jajko 10g, bułka pszenna 5g(pszemica), zioła, pieprz, pietruszka, sól o obniżonej zawartości sodu), kapusta kiszona z marchewką 60g, ziemniaki-50g, woda z malinami /woda (woda, maliny),

ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJKO, 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.*