

Jadłospis od 21.10.2019 do 25.10.2019

Poniedziałek 21.10.2019	Śniadanie	- płatki owsiane 15g na mleku(1)150g, chleb mieszany(2)30g, masło(1)5g, ser żółty gouda(1)40g, szynka wieprzowa 30g, pomidor 30g, ogórek zielony 20g, herbata owocowa 150g.
	Obiad	- zupa rosół z makaronem(2) (wywar drobiowo – warzywny, marchewka, seler(3) , pietruszka, pieprz, sól, makaron(2) 150ml - potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 90g podawana z ryżem 100g w sosie śmietanowym(filet z kurczaka, marchew, seler(3) , pietruszka, śmietanka 30%(1) , groszek, sól, pieprz, bazylią, mąka tortowa (2)) - kompot 150ml
	Podwieczorek	Banan 200g
Wtorek 22.10.2019	Śniadanie	- płatki jęczmienne 13g na mleku(1) 100ml, twaróg(1) z rzodkiewką i szczypiorem 300g, chleb mieszany(2) 30g, masło(1) 5g, szynka drobiowa 25g, pomidor 30g, ogórek 30g, papryka 15g, herbata owocowa 130 ml
	Obiad	- zupa krupnik (wywar drobiowo -warzywny, marchewka, kasza jęczmienna, por, seler(3)) 150 ml - lazanki (gluten pszenny)2 100g z kapustą 100g (kapusta biała, kapusta kiszona, marchew, seler(3) , pietruszka, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, majeranek, sól, pieprz, czosnek) z kielbasą śląską 25g i łopatką wieprzową 30g - kompot 130ml
	Podwieczorek	Jogurt owocowy(1) 120ml
Środa 23.10.2019	Śniadanie	Płatki owsiane 15g na mleku(1) 100ml, chleb razowy(2) 30g, pasta mięsna 35g (mięso wieprzowe, marchewka, cebula, majonez(4) , ogórek kiszony), ser żółty(1) 25g, ogórek kiszony 30g, pomidor 35g, herbata malinowa 150ml
	Obiad	- zupa kalafiorowa z ziemniakami (wywar drobiowo - warzywny, marchewka, pietruszka, seler(3) , ziemniaki, śmietanka 30% 1 , sól, pieprz, natka pietruszki, por) 150ml - pieczeń wieprzowa w sosie musztardowym (marchewka, seler(3) , pietruszka, szynka wieprzowa, musztarda, sól, pieprz, czosnek, majeranek, papryka słodka, mąka tortowa(2) , przyprawy) 80g z kaszą gryczaną 100g, surówka z buraków(buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy) 80g - kompot owocowy 150 ml
	Podwieczorek	- jabłko 200g
Czwartek 24.10.2019	Śniadanie	Płatki orkiszowe 15g na mleku(1) 100ml, chleb orkiszowy(2) 30g, pasta jajeczna(4) 20g pomidor 30g, szyneczka pieczona 30g, ogórek zielony 25g, rzodkiewka 15g, herbata owocowa 140ml
	Obiad	- zupa jarzynowa z ziemniakami(wywar drobiowo-warzywny, por, seler(3) , pietruszka, marchewka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, kapusta biała, fasola jaś) 200ml - makaron(3) 100g z sosem pieczarkowym 80g i kurczakiem 70g (pieczarki 30g, śmietanka 30%(1) , ser topiony(1) 10g, mąka tortowa(2) , sól, pieprz, natka pietruszki, czosnek, cebula, olej rzepakowy) - kompot owocowy 150ml
	Podwieczorek	Mufinki z owocami leśnymi (maślanka(1) , banany, jajka(4) , proszek do pieczenia, mąka(2) , olej, cukier) 60g
Piątek 25.10.2019	Śniadanie	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem(1) 100ml, chleb wieloziarnisty(2) 35g, ser żółty gouda(1)25g, pasta z makreli(5) z twarogiem(1) 35g, ogórek kiszony 20g, rzodkiewka 10g, pomidor 25g, herbata malinowa 150ml
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami(wywar drobiowo-warzywny, marchewka, pietruszka, seler(3) , ogórki kiszone, śmietanka 30%(1) , przyprawy) 200ml - kotlety rybne 80g z sosem marchewką i groszkiem na gęsto (mintaj(5) , jajka(4) , mąka tortowa(2) , koperek, marchewka, seler(3) , pietruszka, groszek, śmietanka 30% 1 , sól, pieprz)z ziemniakami 120g - kompot owocowy 150ml
	Podwieczorek	- bulka(2) z masłem(1) , szynką i ogórkiem zielonym 80g

Alergeny: 1. laktoza 2 . gluten, 3. seler 4. jajka 5. ryby