



JADŁOSPIS PODSTAWOWY

Dzień	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii		Podwieczorek 5-10% energii	ALERGENY LEGENDA
Poniedziałek 25.01.2021	Chleb graham 50g, masło 10g, sałata 10g, chuda szynka wieprzowa 20, ogórek zielony 10g Płatki orkiszowe na mleku 200ml 1,7	Zupa jarzynowa z kalarepką i natką pietruszki 250ml 7,9	Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 60g Kasza gryczana 110g Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g Kompot owocowy ze śliwką 200ml	Buleczka maślna z rodzynkami i miodem 40g 1,7	1.Zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 8. orzechy 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11.nasiona sezamu i produkty pochodne 12. dwutlenek siarki 13. łubin 14. mięczaki
Wtorek 26.01.2021	Bułka owsiana 50g, masło 10g, Polędwica z indyka 20g, pomidor 10g, szczypiorek 3g Herbata owocowa 200ml 1,3,7	Zupa wiejska z kuleczkami mięsnymi 250ml 9	Ryż zapiekany z jabłkami 220g i polewą waniliową 35g Kompot owocowy z aronią 200ml 7	Salatka jarzynowa z jogurtem 130g 3,7,9	
Środa 27.01.2021	Chleb sitkowy z ziarnami 50g, pasta warzywna 30g, rzodkiewka 10g, kielki rzodkiewki 3g Płatki kukurydziane na mleku z suszonymi owocami 200ml 1,7	Krem z zielonych warzyw 250ml 7,9	Medaliony z indyka w sosie koperkowym 60g Ziemniaki z natką pietruszki 120g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot z jabłek 200ml 3,7	Banan 1szt	
Czwartek 28.01.2021	Chleb razowy 50g, masło 10g, szynka z kurczaka 20g z paseczkami kolorowej papryki 10g, ogórek kiszony 10g Bawarka na mleku 200ml 1,7	Zupa z czerwonej soczewicy z włoszczyzną majerankiem 250ml 7,9	Pierogi ruskie z kleksem jogurtu naturalnego 5szt Kompot wieloowocowy 200ml 1,3,7	Deser z jabłkami prażonymi , twarożkiem śmietankowym i herbatnikami 1,3,7	
Piątek 29.01.2021	Pieczyno mieszane 50g, masło 10g, serek naturalny 20g, pomidor 15g, szczypiorek 2g Herbata z cytryną 200ml 1,7	Toskańska zupa fasolowa 250ml 7,9	Stek rybny 60g Ziemniaki puree z natką pietruszki 120g Surówka z kapusty kiszzonej 60g Kompot z rabarbaru 200ml 1,3,4,7	Andruty Jabłko 1szt 1,3,7	

W jadłospisie oznaczono numerkami zgodnie z legendą występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011



JADŁOSPIS PODSTAWOWY

Dzień	Śniadanie 20-25% energii	Obiad 35-40% energii		Podwieczorek 5-10% energii	ALERGENY LEGENDA
Poniedziałek 01.02.2021	Chleb graham 50g, masło 10g, sałata 5g, ser żółty 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 5g Herbata z cytryną 200ml 1,7	Kalafiorowa z ziemniakami 250ml 7,9	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 250g Kompot wieloowocowy z aronią 200ml 1,3,7	Mandarynka 1szt Chrupki kukurydziane 10g	1.Zboża zawierające gluten 2. skorupiaki i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 8. orzechy 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11.nasiona sezamu i produkty pochodne 12. dwutlenek siarki 13. łubin 14. mięczaki
Wtorek 02.02.2021	Bułka z ziarnami 50g, masło 10g, szynka wieprzowa 25g, ogórek zielony 10g, papryka 5g Kawa zbożowa 200ml 1,7	Pomidorowa z makaronem 250ml 1,7,9	Kotlety z selera korzennego w panierce sezamowej 60g Ziemniaki purée z koperkiem 120g surówka z marchwi i jabłka 60g Kompot ze śliwką 200ml 1,3,9	Pampuchy z polewą waniliową 1,7	
Środa 03.02.2021	Chleb orkiszowy 50g, masło 10g, pasta z fasoli 30g, pomidor 10g Płatki 5zboż na mleku z cynamonem 200ml 1,3,7	Jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml 7,9	Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 60g Ryz żółty 120g Surówka z białej kapusty 60g Kompot owocowy z śliwką 200ml	Kisiel z owocami 150ml Biszkopty 4szt/os 1,3,7	
Czwartek 04.02.2021	Chleb wiejski 50g, masło 10g, Szynka drobiowa 30g, rzodkiewka 5g, ogórek 10g Herbata ziołowa 200ml 1,7	Wiedeńska zupa ziemniaczana 250ml 7,9	Kopytka szpinakowe 200g z sosem pieczarkowym 80g Mix warzyw na parze z sezamem 60g Kompot z jabłek z cynamonem i goździkami 200ml 1,7,11	Chałka z powidłami śliwkowymi 1	
Piątek 05.02.2021	Chleb kukurydziany 50g, masło 10g, Jajko 20g, pomidor 15g, szczypior 2g Kaszka manna na mleku 200ml 1,3,7	Barszcz czerwony 250ml 9	Filet rybny w cieście 60g Ziemniaki z natką pietruszki 120g Surówka z marchewki z pomarańczą 60g Kompot z owoców leśnych 200ml 1,3,4,7	Ciasteczka kokosowe (wyrób własny) 1,3,7	

W jadłospisie oznaczono numerkami zgodnie z legendą występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011