

# JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE I II	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>11 styczeń 2021</b>			
<b>Poniedziałek</b>	Pieczyno żytnie z masłem, płatki owsiane na mleku, schab pieczony, jajko, ogórek, pomidor, banan, mięta z cytryną	Zupa jarzynowa z pulpecikami, naleśniki z musem jabłkowym i polewą z jogurtu naturalnego z wanilią, herbatka rumiankowa	Słupki warzyw z serkiem homogenizowanym z ziołami, bułka wrocławska z masłem
Alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	1, 7
<b>12 styczeń 2021</b>			
<b>Wtorek</b>	Buteczka żytnia z masłem, ryż na mleku, twarożek z białego sera z rzodkiewką, jajko, czerwona papryka, mandarynka, herbatka z szaławii	Zupa cebulowa z grzankami, pieczone udko kurczaka, kasza bulgur, marchewka z groszkiem, kompot śliwkowy	Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową
Alergeny	1, 3, 7	1, 7, 9	1, 7
<b>13 styczeń 2021</b>			
<b>Środa</b>	Pieczyno żytnie z masłem, kasza manna na mleku, szynka drobiowa, żółty ser, ogórek, kalarepka, gruszka, herbatka z rumiankowa	Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz wieprzowy, kopytka, ogórek kiszony, kompot śliwkowy	Bagietka z twarożkiem z białego sera z malinami i miodem
Alergeny	1, 7	1, 7, 9	1, 7
<b>14 styczeń 2021</b>			
<b>Czwartek</b>	Buteczka jaglana z masłem, mleko, szynka drobiowa, jajko, pomidor, ogórek, winogrona, herbatka rumiankowa	Kartoflanka, zapiekanka z mięsa mieszanego z brązowym ryżem i warzywami, sałata z rzodkiewką i jogurtem greckim, kompot wieloowocowy	Shake jogurtowy z banany i malinami, wafle ryżowe naturalne
Alergeny	1, 3, 7	1, 7, 9	7
<b>15 styczeń 2021</b>			
<b>Piątek</b>	Pieczyno pszenno-żytnie z masłem, kakao, wędlina podsuszana, biały ser, czerwona papryka, rzodkiewka, jabłko, mięta z cytryną	Krupnik, paluszki rybne, pieczone ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty, kompot wieloowocowy	Buteczka drożdżowa, mleko, banan
Alergeny	1, 7	1, 3, 4, 7, 9	1, 3, 7

*KĄCIK GŁODOMORA O GODZINIE 16<sup>00</sup> - KANAPKI RÓŻNE, NAPÓJ.*

**Alergeny** (podane w jadalospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny): **SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI** (wg załącznika II do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.)

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
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 i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

### GRAMATURY POSIŁKÓW

Śniadanie I i II		Obiad		Podwieczorek	
Pieczywo	35g	Zupa	250 ml	Pieczywo	25g
masło	5g	gulasz (z sosem)	100- 120 g	wędlina	20g
wędlina	15-20 g	Kotlet z piersi indyka	65 g	ser żółty	15g
ser żółty	15-20g	udko kurczaka	80-90g	warzywa surowe	20g
warzywa (pomidor, ogórek,)	20g	pulpet	60g	pasty warzywne (z fasoli, ciecierzycy)	
sałata	4g	ziemniak	150g	shake jogurtowy	150ml
rzodkiewka/kalarepka	4g	ryż	80-100g	sałatka owocowa	130-150g
Mleko/kakao	200 ml	kasza (jęczmienna, gryczana , kuskus)	80-100g	warzywa surowe	20g
Zupa mleczna	200 ml	makaron	80-100g	racuchy/placki z dynią	90-100 g
Owoce	80-100 g	surówka	100g	ryż z jabłkiem	
		warzywa gotowane (marchew, buraki, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa)	70g	ciasto kruche (wyrób własny)	150g
		mizeria	120g	makaron z polewą jogurtową	150g
		ogórek kiszony		wafle ryżowe	10g
Herbatka owocowa/mięta	150 ml	kompot owocowy	200 ml	sok (jabłkowy, pomarańczowy)	150-200 ml