

**Planowany tygodniowy jadłospis 14.01.2019- 18.01.2019r.**

<b>DZIEŃ TYGODNIA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Poniedziałek	Kasza manna z mlekiem 200ml, pieczywo białe i razowe 40g, masło 8g, jajko gotowane, 10g, ser żółty 10g, pomidor 10g, sałata, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: melon  Alergeny: 1,7,3	Zupa jarzynowa z ziemniakami 220 ml, naleśniki z serem i polewą jogurtowo-malinową 120 g, kompot 150 ml.  Alergeny: 1,7,3,9	Bułka żytnia 30g, masło 5g, rolada z kurczaka 10g, herbatka 150 ml, mandarynka.  Alergeny: 1,7
Wtorek	Płatki ryżowe z mlekiem 200 ml, chleb ze słonecznikiem 40 g, masło 8 g, pierś opiekana z indyka 10g, dżem niskosłodzony, pomidor 10 g, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: mandarynka.  Alergeny: 1, 7	Zarzutka z ziemniakami 220 ml, schab duszony 60 g, kasza gryczana 150g, marchewka gotowana 120g, słupek ogórka zielonego 5 g, woda z miodem i cytryną 150ml.  Alergeny: 9,1	Bułka kukurydziana 30 g, masło 5 g, kisielek domowy z jabłkiem 150g,  Alergeny: 1,7
Środa	Kakao 200ml, chleb biały i razowy 40g, masło 8g, jajecznicza 10g, pomidor 20g, herbatka 150 ml. II śniadanie: jabłko.  Alergeny: 7,1,3	Krupnik 220ml, udziec z indyka duszony w sosie 60 g, ziemniaki 150g, buraczki 120g, kompot 150 ml.  Alergeny: 9,1	Chleb orkiszowy 30 g, masło 5 g, szynka 10g, ogórek kwaszony 10g, herbatka 150 ml, banan.  Alergeny: 1,7
Czwartek	Płatki jęczmienne z mlekiem 200 ml, chleb biały i wieloziarnisty 40 g, masło 8 g, kurczak gotowany 10g, miód, papryka 10g, herbatka owocowa 150 g. II śniadanie: banan.  Alergeny: 1,7	Zupa brokułowa z ziemniakami 220ml, spaghetti z mięsem i warzywami 120 g, ogórek kwaszony 120 g, kompot 120 ml.  Alergeny: 1, 9,7,3	Wafel ryżowy 5 g, twarożek waniliowy 120g, herbatka 150g, słupki warzyw.  Alergeny: 1,7
Piątek	Płatki gryczane z mlekiem 200ml, pieczywo białe i razowe 40g, masło 8 g, schab pieczony 10g, ser żółty 10g, pomidor 20g, herbatka owocowa 150g II śniadanie: winogrona  Alergeny: 7,1	Zupa zacierkowa 220ml, ryba panierowana 60g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszonej z oliwą 120g, kompot 150ml.  Alergeny: 4,9,3	Ciasto drożdżowe z serem 30g, kakao 150g, pomarańcza.  Alergeny: 7,1,3

Jadłospis może ulec zmianie

Woda mineralna do picia podawana bez ograniczeń

**Planowany tygodniowy jadłospis 21.01.2019- 25.01.2019r.**

<i><b>DZIEŃ TYGODNIA</b></i>	<i><b>ŚNIADANIE</b></i>	<i><b>OBIAD</b></i>	<i><b>PODWIECZOREK</b></i>
Poniedziałek	Płatki orkiszowe z mlekiem 200ml, pieczywo białe i razowe 40g, masło 8g, kielbasa krakowska podsuszana, 10g, pasta z brokułów 10g, pomidor 10g, sałata roszponka, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: suszone morele.  Alergeny: 1,7	Kapuśniak po indyjsku 220 ml, kotlet jajeczny 60 g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa z masłem 60 g, pomidor 30g, kompot 150 ml.  Alergeny: 1,7,3,9	Bułka müsli 30g, masło 5g, ser żółty 20g, papryka 10g, herbatka 150 ml, jabłko.  Alergeny: 1,7
Wtorek	Owsianka z mlekiem 200 ml, chleb z dynią 40 g, masło 8 g, schab pieczony z majerankiem 10g, twarożek na słodko z miodem 20g, pomidor 10 g, ogórek zielony 10 g, herbatka owocowa 150 ml. II śniadanie: mandarynka.  Alergeny: 1, 7	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 220 ml, kurczak w sosie curry 120 g, ryż brązowy 150g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot z jabłek z odrobiną cynamonu 150ml.  Alergeny: 9,1,3	Ciasto marchwiowe wypiek własny 150g, Kakao 150 ml, banan.  Alergeny: 1,3,7
Środa	Kakao 200ml, chleb biały i razowy 40g, masło 8g, szynka gotowana 10g, ser żółty 10g, papryka kolorowa 20g, sałata, herbatka 150 ml. II śniadanie: banan.  Alergeny: 7,1	Zupa ogórkowa z ziemniakami 220ml, klopsiki mięsno-warzywne w sosie 60 g, kasza bulgur 150g, sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret 120g, woda z miodem i cytryną 150 ml.  Alergeny: 9,1	Koktajl truskawkowy z pieczonym burakiem i kaszą jaglaną 150 g, bułka graham 30g, z masłem 5 g.  Alergeny: 1,7
Czwartek	Płatki jęczmienne z mlekiem 200 ml, chleb orkiszowy 40 g, masło 8 g, polędwica sopocka 10g, pasta jajeczna 20g, pomidor 10 g, rzodkiewka 10g, herbatka owocowa 150 g. II śniadanie: mandarynka.  Alergeny: 1,7,3	Zupa z dynią 220ml, pierogi z serem i plewą jogurtową 120 g, surówka z marchwi z rodzynkami 60 g, kompot 150 ml.  Alergeny: 1, 9,7,3	Chleb wieloziarnisty 30g, pasta z tuńczyka 60g, ogórek kiszony 20g, herbatka 150g, jabłko.  Alergeny: 1,7
Piątek	Kawa z mlekiem 200ml, pieczywo białe i razowe 40g, masło 8 g, parówka z szynki 20g, ketchup, ogórek zielony 20g, herbatka owocowa 150g II śniadanie: winogrona Alergeny: 7,1	Barszcz czerwony 220ml, pulpety z ryby w sosie koperkowym 60g, ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszonej z oliwą 120g, kompot 150ml.  Alergeny: 4,9,3	Bułka jaglana 30 g, masło 5 g, gruszka w sosie waniliowym, herbatka 150 ml,  Alergeny: 7,1,3

Jadłospis może ulec zmianie

Woda mineralna do picia podawana bez ograniczeń