



**Poniedziałek 04.03.2019.**

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), kornel (10), bułka pszenna (15), masło (12g), szynka masarza (20g), papryka (10g), zupa mleczna płatki owsiane (200 ml), herbata z żurawiną (100ml) /1,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**II ŚNIADANIE**

Rogal maślany (30g), masło (7g), serek Almette (15g), pomidor (10g), kakao (100ml), herbata dzika róża (100ml) /1,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**OBIAD**

Biały barszcz z ziemniakami – ziemniaki, marchew, por, pietruszka korzeń, seler, przyprawy, olej rzepakowy, śmietana (250ml), kotlet mielony – mięso wieprzowe, przyprawy, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy (70g), ziemniaki z koperkiem (150g), sałata lodowa z rzodkiewką i jogurtem (100g), kompot wiśniowy (100ml), jabłko /1,2,6,8/

**ALERGIA:** sztuka mięsa

**Energia: 1159kcal**

**Białko: 41,1g**

**Tłuszcz: 51,1g**

**Węglowodany: 147,1g**

**Wtorek 05.03.2019.**

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), kornel (10), bułka pszenna (15), masło (12g), pasta z tuńczyka (15g), rzodkiewka (10g), kawa mleczna (150g), herbata z miodem i cytryną (100ml) /1,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka, napar ziołowy

**II ŚNIADANIE**

Koktail z maślanki i truskawek (150ml), bułka drożdżówka z owocami (50g), żurawina i orzechy do chrupania (25g), herbata miętowa (150ml) /1,6,7/

**ALERGIA:**

**OBIAD**

Zupa ogórkowa – ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, przyprawy, śmietana, olej rzepakowy (250ml), potrawka drobiowa – mięso drobiowe, warzywa, kukurydza, przyprawy (80g), ryż na sypko (150g), marchewka z jabłkiem i suszoną morelą(100g), kompot wieloowocowy z cukrem trzcinowym (100ml) /1,6,8/

**ALERGIA:**

**Energia:1046kcal**

**Białko: 39,6g**

**Tłuszcz: 35,5g**

**Węglowodany: 157,8g**

**Środa 06.03.2019.**

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), kornel (10), bułka pszenna (15), masło (12g), twarożek z rzodkiewką (15g), zupa mleczna- zacierka (250ml), herbata owocowa /1,2,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**II ŚNIADANIE**

Ciasto drożdżowe z owocami(50)ml, sok jabłkowy wyrób własny (100ml), mleko (100ml), marchewka do chrupania (20g) /1,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**OBIAD**

Zupa z fasolki szparagowej – fasolka szparagowa, ziemniaki, marchewka, seler-korzeń, pietruszka-korzeń, por, śmietana, olej rzepakowy, przyprawy (250ml), placki z jabłkami (200g), surówka z marchewki z gruszką (10g), kompot truskawkowy (100ml) /1,6,8/

**ALERGIA:** bez zmian

**Energia: 1042kcal**

**Białko: 36,4g**

**Tłuszcz: 43,1g**

**Węglowodany: 141,6g:**

**Czwartek 07.04.2019.**

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), kornel (10), bułka pszenna (15), masło (12g), pasta z kurczaka gotowanego (15g), pomidor (10g), kawa mleczna (150ml), herbata dzika róża (100ml) /1,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka,

**II ŚNIADANIE**

Budyń waniliowy z malinami (150ml), ciastka niskocukrowe (20g), napój pomarańczowy z cytryną (100ml) /1,6/

**ALERGIA:** kisiel z malinami, napar z melisą

**OBIAD**

Krupnik – kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, pietruszka nać, przyprawy, olej rzepakowy (250ml) /1,6/, pierś z kurczaka w sosie szpinakowo-śmietanowym – filet z kurczaka, szpinak, śmietana, olej rzepakowy, przyprawy (80g), makaron (150g), surówka z selera, jabłka, kiwi, żurawiny (100g), kompot wieloowocowy (100ml) /1,6,8/

**ALERGIA:**

**Energia:960kcal**

**Białko:36,3g**

**Tłuszcz:31,1g**

**Węglowodany: 149,3g**

**I ŚNIADANIE**

Stół szwedzki - Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), kornel (10), bułka pszenna (15), masło (12g), ser żółty (10g), szynka drobiowa (10g), jako gotowane, ogórek (10g), kakao (150ml), herbata z żurawiną (100ml) /1,2,6/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**II ŚNIADANIE**

Ryż na mleku z mussem owocowym (200g), orzechy do chrupania (10g), herbata owoce leśne (100ml) /1,6,7/

**ALERGIA:** zamiennik mleka

**OBIAD**

Zupa grochowa- groch, marchew, seler, pietruszka korzeń, por, olej rzepakowy, przyprawy (250ml), kotlet z ryby- dorsz, jajko kurze, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulą (100g), kompot wiśniowy (100ml), banan (1/2szt) /1,2,3,6,8/

**ALERGIA:** ryba smażona

**Energia:1085kcal**

**Białko:40,2g**

**Tłuszcz:35,8 g**

**Węglowodany:167,1g**

.....  
Szef kuchni

.....  
Intendent

.....  
Dietetyk

.....  
Dyrektor

*\*Dyrektor zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji jadłospisu*

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – indeksy określające alergen

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
<b>1. Zboża zawierające gluten, tj.</b> pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<b>6. Mleko i produkty pochodne</b> <b>(łącznie z laktozą) 1`</b>
<b>2. Jaja i produkty pochodne</b>	<b>7. Orzechy, tj.</b> migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne
<b>3. Ryby i produkty pochodne</b>	<b>8. Seler i produkty pochodne</b>
<b>4. Orzeszki ziemne ( arachidowe ) i produkty pochodne</b>	<b>9. Gorczyca i produkty pochodne</b>
<b>5. Soja i produkty pochodne</b>	<b>10. Nasiona sezamu i produkty pochodne</b>