



Poniedziałek 18.03.2019.

I ŚNIADANIE

Chleb baltonowski (20g), chleb razowy ze słonecznikiem (10g), bułka pszenna (15g), masło (12g), szynka gotowana (15g), papryka (15g), zupa mleczna płatki owsiane z migdałami (200ml), herbata miętowa (150) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Bułka wieloziarnista kornelka (40g), masło (7g), mus owocowy (10g), sałata zielona (3g), szczypiorek (2g), jako gotowane(15g), kakao (150ml), herbata jagodowa (150ml) /1,2,6/

ALERGIA : zamiennik mleka i jajka

OBIAD

Zupa ogórkowa (250ml) – ogórki kiszzone, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, przyprawy, śmietana, olej rzepakowy; kotlet z piersi kurczaka (70g) – filet z piersi kurczaka, przyprawy, jajka, bułka tarta; ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka z groszkiem (100g), kompot śliwkowy (150ml), jabłko (1/2szt) /1,2,6,8/

ALERGIA : zamiennik – filet z kurczaka gotowany

Energia: 1128kcal Białko: 45g Tłuszcz: 42,5g Węglowodany:160g

Wtorek 19.03.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (25g), chleb razowy ze słonecznikiem (20g), bułka pszenna (20g), masło (12g), pasta z kurczaka wędzonego (15g), ogórek zielony (10g), kawa mleczna (150ml), herbata z miodem i cytryną (150ml) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z bananem (150ml), chałka drożdżowa (20g), masło (7g), marchewka do chrupania (10g), herbata owocowa /1,6/

ALERGIA : zamiennik – kisiel truskawkowy

OBIAD

Krupnik z zieleniną (250ml) – kasza jęczmienna, ziemniaki, seler, marchew, po, pietruszka, pietruszka natka, przyprawy, olej rzepakowy; gulasz wieprzowy (80g)- szynka wieprzowa, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy; kopytka ziemniaczane 150g), sałata lodowa z rzodkiewką i oliwą (100g), kompot truskawkowy (150ml) /1,6,8/

ALERGIA : bez zmian

Energia: 1150kcal Białko: 36,9g Tłuszcz: 48,3g Węglowodany:154,5g

Środa 20.03.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (25g), chleb razowy ze słonecznikiem (20g), bułka pszenna (20g), masło (12g), kiełbasa krakowska sucha (15g), pomidor (10g), zupa mleczna płatki wielozbożowe (200ml), herbata wiśniowa (150ml) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku z malinami (150/50ml), ciastka niskocukrowe (20g), herbata poziomkowa (150ml) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka

OBIAD

Rosół z makaronem (250ml)- makaron, marchew, seler, por, pietruszka, pietruszka natka, porcje rosółowe, przyprawy; filet z piersi kurczaka duszony we własnym sosie (70g)- filet z piersi kurczaka, olej rzepakowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, przyprawy; ryż brązowy (150g), sałatka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (100g), kompot wiśniowy (150ml), pomarańcza (1/2szt) /1,6,8/

ALERGIA :

Energia: 1073kcal Białko: 42,4g Tłuszcz: 32,5g Węglowodany:170,7g

Czwartek 21.03.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (25g), chleb razowy ze słonecznikiem (20g), bułka pszenna (20g), masło (12g), pasta z tuńczyka i ananasa (15g), sałata rukola (5g), kawa mleczna 150ml), herbata malinowa (150ml) /1,3,6,8/

ALERGIA : zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Kisiel z wiśniami (100ml/50g) polany polewą jogurtowo-waniliową(30g), rogalik drożdżowy (1 szt.), herbata owocowa (150ml), ½ banana /1,6/

ALERGIA :

OBIAD

Barszcz czerwony(150ml) – buraki, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, przyprawy, śmietana, olej rzepakowy; makaron z sosem mięsnym spaghetti- makaron, szynka wieprzowa, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej rzepakowy (200g), sałatka z kiszzonego ogórka, cebulki i gotowanej marchewki z olejem(100g), kompot z czerwonej porzeczki (150ml) /1,6,8/.

ALERGIA :

Energia: 1011kcal Białko:34,1g Tłuszcz: 40g Węglowodany: 140,8

Piątek 22.03.2019.

I ŚNIADANIE

Stół szwedzki - pieczywo mieszane – chleb baltonowski (25g), chleb razowy ze słonecznikiem (20g), masło (12g), szynka (15g), ser żółty (10g), ogórek zielony (10g), pomidor (10g), kakao (200ml), herbata z miodem i cytryną (150ml) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka, napar ziołowy

II ŚNIADANIE

Ciasto jogurtowe z owocami (50g), mleko (100ml), mieszanka bakalii do chrupania (10g), herbata wiśniowa (150ml) /1,6/

ALERGIA : zamiennik mleka

OBIAD

Zupa grochowa (250ml) – groch, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniaki, przyprawy, olej rzepakowy, kotlet z ryby dorsz (70g): dorsz, jajka, bułka pszenna, olej rzepakowy; ziemniaki (150g), surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i cebulką (100g), kompot wieloowocowy (150ml), gruszka (1/2szt) /1,2,3,6,8/

ALERGIA : zamiennik ryba soute

Energia: 1026kcal

Białko: 39,7g

Tłuszcz: 35,6g

Węglowodany: 152,7g

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