



Poniedziałek 25.02.2019.

I ŚNIADANIE

Zupa mleczna – wielozbożowe płatki 200ml, pieczywo mieszane – chleb baltonowski (20), chleb razowy ze słonecznikiem (10), bułka pszenna (15), masło (12g), polędwica sopocka (15g), papryka (10g), herbata jagodowa (150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Bułka kornelka (30g), masło (7g), sałata zielona (3g), ser żółty (15g), kakao (150ml) herbata z miodem (150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mleka

OBIAD

Zupa kalafiorowa – kalafior, warzywa, ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy, mąka pszenna, śmietana (250ml); pulpet drobiowy w sosie koperkowym (60/70g)- mięso drobiowe, jajka, przyprawy, koperek, olej rzepakowy; śmietana (150g), ryż brązowy (150g) marchewka z porą i jogurtem (100g), kompot porzeczkowy (150ml), jabłko /1,2,6,8/

ALERGIA:

Energia:1086kcal

Białko:43,7g

Tłuszcz: 39,7g

Węglowodany: 156,8g

Wtorek 26.02.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (20g), chleb razowy ze słonecznikiem (10g), bułka pszenna (15g), masło (12g), pasta z jajka i szynki (20g), szczypiorek (3g), mus jabłkowy (10g), kawa mleczna (150ml), herbata wiśniowa (150ml)/1,2,6/

ALERGIA: zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

Budyń waniliowy z truskawkami – wyrób własny (150/50g), chrupki kukurydziane (10g) herbata owocowa (150ml), pestki dyni do chrupania (10g), /1,6,7/

ALERGIA: kisiel z truskawek

OBIAD

Rosół z makaronem – makaron, marchew, pietruszka, seler, por, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki (250ml); pałka z kurczaka pieczona 1szt, ziemniaki z koperkiem (150g), sałatka sałata lodowa z rzodkiewką i olejem (100g), kompot wiśniowy (150ml) , banan (1/2szt)/1,6,8/

ALERGIA: bez zmian

Energia:1103kcal

Białko:36,5g

Tłuszcz: 38,6g

Węglowodany: 167,1g

Środa 27.02.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (20g), razowy ze słonecznikiem (10), bułka pszenna (15), masło (12g), krakowska sucha (15g), sałata zielona (3g), szczypiorek (3g), pomidor (10g), zupa mleczna płatki owsiane z migdałami (200ml), herbata malinowa 150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mleka

II ŚNIADANIE

½ rogalu maślanego, masło (7g), jogurt z jabłkiem i żurawiną (150ml), herbata wiśniowa (150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mus z jabłka i żurawiny

OBIAD

Czerwony barszcz – buraki, marchew, pietruszka, seler, por, olej rzepakowy, ziemniaki, śmietana, przyprawy (250ml); gulasz z szynki (60/40g), szynka wieprzowa, przyprawy, olej kujawski , mąka pszenna, kasza gryczana (150ml), surówka z kiszzonego ogórka i gotowanej marchewki (100g), kompot śliwkowy (150ml) /1,2,6,8/

ALERGIA: bez zmian

Energia: 1179kcal

Białko:40,1g

Tłuszcz: 53,8g

Węglowodany:149,3g

Czwartek 28.02.2019.

I ŚNIADANIE

Pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), bułka pszenna (15), masło (12g), pasta z kurczaka wędzonego (15g), ogórek kiszony (10g), kawa inka na mleku 150ml), herbata żurawinowa (150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mleka,

II ŚNIADANIE

Bułka drożdżówka z owocami -1szt, mleko sojowo-waniliowe (100ml), mieszanka bakali do chrupania (10g), herbata owocowa (150ml) /1,6,7/

ALERGIA: bez zmian

OBIAD

Krupnik z zieleciną (250ml) warzywa, kasza jęczmienna, przyprawy, ziemniaki, olej rzepakowy, makaron z sosem mięsny spaghetti (200g); surówka z selera, jabłka i kiwi (100g), kompot wieloowocowy (150ml) /1,2,6,8/

ALERGIA:

Energia:1002kcal

Białko:33,6g

Tłuszcz:43,1g

Węglowodany: 134,6g

I ŚNIADANIE

Stół szwedzki - pieczywo mieszane – chleb baltonowski (10), chleb razowy ze słonecznikiem (10), bułka pszenna (15), masło (12g), ser żółty (10g), szynka (10g), ogórek świeży (10g), rzodkiewka (10g), kakao (150ml), herbata wiśniowa (150ml) /1,6/

ALERGIA: zamiennik mleka, napar ziołowy

II ŚNIADANIE

Kisiel wiśniowy gotowany na gęsto wyrób własny polany polewą jogurtowo-waniliową (150/50ml), ciastka niskocukrowe (20g.), marchewka do chrupania, napar ziołowy (150ml) /1,6/

ALERGIA:

OBIAD

Zupa fasolowa – fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, olej rzepakowy, przyprawy (250ml); kotlet z ryby dorsz – jajko kurze, bułka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy (70g); ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kiszanej kapusty z marchewką (100g), kompot z czerwonej porzeczki (150ml), gruszka (1/2szt) /1,2,3,6,8/

ALERGIA: ryba smażona

Energia:990kcal

Białko: 34,1g

Tłuszcz: 27,7g

Węglowodany:170,3g

.....
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