

Zdrowo jemy i rośniemy !!!

NASZ JADŁOSPIS**

1 półrocze 2020 r.



PONIEDZIAŁEK 1	WTOREK 1	ŚRODA 1	CZWARTEK 1	PIĄTEK 1
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
płatki orkiszowe na mleku <i>(alergen: mleko, gluten)</i>	zacierki na mleku <i>(alergen: mleko)</i>	kasza manna na mleku <i>(alergeny: mleko, gluten)</i>	płatki owsiane na mleku <i>(alergen: mleko, gluten)</i>	płatki kukurydzyne na mleku <i>(alergen: mleko)</i>
pieczywo mieszane z twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem <i>(alergeny: gluten, masło, twaróg, jogurt)</i>	pieczywo mieszane z szynką wp., ogórkiem i szczypiorkiem <i>(alergen: gluten, masło)</i>	pieczywo mieszane z pastą rybną o smaku pomidorowym <i>(alergeny: gluten, ryby, masło)</i>	pieczywo mieszane z szynką drobiową, papryką i rzodkiewką <i>(alergeny: gluten, masło)</i>	pieczywo mieszane z serkiem puszystym, rzodkiewką i amarantusem <i>(alergeny: gluten, masło, serek śmietankowy)</i>
herbatka z miodem	herbatka z miodem	herbatka z miodem	herbata zielona z miodem i cytryną	herbatka z miodem
2 Śniadanie	2 Śniadanie	2 Śniadanie	2 Śniadanie	2 Śniadanie
sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	koktail owocowy na jogurcie nat.* <i>(alergen: jogurt naturalny)</i>	sok owocowy* lub owoce sezonowe*
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa fasolkowa <i>(alergen: seler, gluten, śmietana)</i>	zupa krem ziemniaczana z jogurtem i szczypiorkiem <i>(alergeny: seler, masło, jogurt)</i>	barszczyk czerwony <i>(alergen: seler)</i>	zupa ogórkowa <i>(alergeny: seler, śmietana, gluten)</i>	zupa pomidorowa z ryżem <i>(alergeny: seler, gluten, pochodne mleka-masło, śmietana)</i>
południczki wp. pieczone z jabłkami i cynamonem <i>(alergeny: gluten, mleko, masło)</i>	indyk w pomidorach z tymiankiem	wołowina duszona <i>(alergen: maślanka, gluten)</i>	kolorowa pieczeń drobiowa <i>(alergeny: jaja, gluten, mleko, śmietana)</i>	pulpety rybne w sosie koperkowym <i>(alergeny: ryba, gluten, jaja, seler, mleko, śmietana)</i>
kasza kuskus <i>(alergen: gluten)</i>	ryż biały długozarnisty / ryż brązowy	kasza gryczana / jęczmienna <i>(gluten - kasza jęczmienna)</i>	ziemniaki z koperkiem <i>(alergeny: jaja, gluten)</i>	ziemniaki z koperkiem
marchewka gotowana na parze z masłem <i>(alergen: masło)</i>	kalafior gotowany na parze z masłem i bułką tartą <i>(alergen: masło, gluten)</i>	surówka z marchwi i jabłka	fasolka gotowana na parze <i>(alergeny: masło, gluten)</i>	surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem
kompot truskawkowy	kompot z owoców mieszanych	kompot porzeczkowy	kompot z owoców mieszanych	kompot śliwkowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
kisiel z owocami i biszkopty <i>(alergen: gluten)</i>	ciasto drożdżowe z owocami <i>(alergen: gluten, jaja, mleko, masło)</i> herbata owocowa	budyń kakaowy z owocami <i>(alergen: mleko, jaja, masło)</i> chrupki kukurydziane	ryż z masłem i cynamonem, mus jabłkowy <i>(alergen: masło)</i>	jaglanka z owocami <i>(alergen: mleko)</i>

* - do wyboru

** - jadłospis sporządzony w oparciu o normy Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr med. Aleksandra Szczygła w Warszawie
- szczegółowy skład posiłków i stosowanych produktów jest do wglądu u Pani Intendent

Opracowała: St. Specjalista ds. Technologii Żywności
mgr inż. Grażyna Kwiatkowska

tydzień 1