



# Zdrowo jemy i rośniemy !!!

## NASZ JADŁOSPIS\*\*

### 2 półrocze 2020 r.

PONIEDZIAŁEK 1	WTOREK 1	ŚRODA 1	CZWARTEK 1	PIĄTEK 1
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
płatki kukurydziane na mleku (alergen: mleko)	kasza manna na mleku (alergen: mleko, gluten)	kluski lane na mleku (alergeny: mleko, jaja, gluten)	płatki owsiane na mleku (alergen: mleko, gluten)	płatki orkiszowe na mleku (alergeny: mleko, gluten)
pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym i ogórkiem (alergeny: gluten, masło, ser żółty)	pieczywo mieszane z pastą rybną o smaku pomidorowym (alergen: ryba, gluten, masło)	pieczywo mieszane z szynką, pomidorem i rzodkiewką (alergeny: gluten, masło)	pieczywo mieszane z pastą mięsną z warzywami (alergeny: gluten, masło)	pieczywo mieszane z pastą jajeczną i awokado (alergeny: gluten, masło, jaja)
herbatka z miodem	herbatka z miodem	herbatka z miodem	woda z cytryną	herbatka z miodem
<b>2 Śniadanie</b>	<b>2 Śniadanie</b>	<b>2 Śniadanie</b>	<b>2 Śniadanie</b>	<b>2 Śniadanie</b>
sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	sok owocowy* lub owoce sezonowe*	koktail owocowy na maślanec* (alergen: maślanek)	sok owocowy* lub owoce sezonowe*
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
zupa jarzynowa (alergen: seler, śmietana)	zupa fasolkowa (alergeny: seler, śmietana, gluten)	krupniczek (alergen: seler, gluten)	zupa pomidorowa z makaronem (alergeny: seler, śmietana, gluten)	zupa kalafiorowa (alergeny: seler, gluten, śmietana)
połędwiczki wp. w porach pod beszamelem (alergeny: gluten, mleko, masło)	indyk pieczony w sosie ziołowym (alergeny: śmietana, gluten)	schab w sosie śliwkowym (alergen: gluten)	potrawka z kurczaka z ananasm (alergeny: jaja, seler, masło, gluten, śmietana)	klopsiki rybne po grecku (alergeny: ryba, gluten, jaja, mleko)
ziemniaki z koperkiem	ryż biały długoziarnisty / ryż brązowy	ziemniaki z pietruszka zieloną	ziemniaki z koperkiem	ziemniaki z koperkiem
buraczki gotowane tarte z jabłkami	kapusta czerwona z jabłkiem (alergen: masło, gluten)	surówka z sałaty lodowej, ogórka i rzodkiewki (alergen: jogurt)	zielony bukiet warzyw (alergeny: masło)	surówka z selera, jabłka i marchwi (alergen: jogurt grecki)
kompot	kompot	kompot	kompot	kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
budyń waniliowy z konfiturą owocową (alergen: mleko, jaja, gluten)	ciasto drożdżowe z owocami (alergen: gluten, jaja, mleko, masło) herbatka owocowa	kisiel z owocami i bitą śmietaną (alergen: śmietanka) chrupki kukurydziane	ryż z masłem i cynamonem, mus jabłkowy (alergen: masło)	mus owocowy z biszkoptami (alergen: gluten)

\* - 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