

JADŁOSPIS (4)

7-11.08

		ŚNIADANIE I,II	OBIAŁ		PODWIECZOREK
Poniedziałek		Płatki kukurydziane na mleku (150ml) 7, Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,hummus z suszonymi pomidorami 11,kremowy twarożek ze szpinakiem (20g) 7,mix sałat, ogórek (30g), Herbata owocowa (150ml)	Delikatna zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym (250ml) 9,	Makaron pełnoziarnisty w sosie z pomidorów ze świeża pietruszką i serem mozzarella (180g) 1,3,7,brokuly gotowane (40g),woda mineralna (150ml)	Owoce (100g), wafle ryżowe (1 szt.),woda niegazowana (150ml)
		B/mlecz.:margaryna 100% roślinna, napój roślinny*dżem B/glut.: pieczywo b/glutenowe, reszta j.w.-	B/mlecz.: B/glut.: -	B/mlecz.:bez sera B/glut.: makaron b/glutenowy	B/mlecz.: B/glut.: -
Wtorek		Płatki jaglane na mleku z bananem (150ml) 7, Pieczywo razowe i graham z masłem (25g/4g) 1,7,szynka gotowana (10g),ser żółty (10g) 7,pomidor (30g) kiełki warzyw, Herbata rumiankowa (150ml)	Zupa krem wielowarzywny na wywarze warzywnym (250ml) 1,9,	Kotlecik panierowany z kurczaka (50g) 1,3,polenta z kaszy kukurydzianej (100g),buraki (60g),woda mineralna (150ml)	Galaretka z owocami (120g), chrupki kukurydziane (3g), świeży owoc ,woda niegazowana (150ml)
		B/mlecz.:margaryna 100% roślinna, napój roślinny*pasta warzywna B/glut.: pieczywo b/glutenowe, reszta j.w.-	B/mlecz.: B/glut.: zupa krem	B/mlecz.: B/glut.: panierka na bazie mieszanki mąk bezglutenowych	B/mlecz.: B/glut.: -
Środa		Owsianka na mleku ze śliwkami i cynamonem (150ml) 1,7, Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,pasta z soczewicy z natką pietruszki (10g),szynka wiejska (10g),ogórek kiszony (30g), sałata Herbata malinowa (150ml)	Rosół drobiowy z makaronem i warzywami (250ml) 1,3,9,	Gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym (150g) 1,3,9,ziemniaki puree z natką pietruszki (80g) ,fasolka szparagowa gotowana (40g),woda mineralna (150ml)	Budyń waniliowy (120g) 7, gruszka (30g),woda niegazowana (150ml)
		B/mlecz.:margaryna 100% roślinna, napój roślinny* B/glut.: pieczywo b/glutenowe, płatki b/glutenowe- ryżowe	B/mlecz.: B/glut.: makaron b/glutenowy	B/mlecz.: B/glut.:	B/mlecz.: : kisiel B/glut
Czwartek		Płatki żytnie i orkiszowe na mleku (150ml) 1,7, Bułka alpejska fit z masłem (25g/4g) 1,7,ser żółty (10g) 7,pasta rybna z makreli (10g) 3,4,10,rzodkiewka (30g), szpinak	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą i ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (180ml) 9,	Kopytka szpinakowe (150g) z sosem 1,3,marchewka gotowana na parze (60g),woda mineralna (150ml)	Bułeczki cynamonowe - wyr.wł (60g) 1,3,7, owoc sezonowy (30g),woda niegazowana (150ml)
		B/mlecz.:margaryna 100% roślinna, napój roślinny*szynka z kurczaka B/glut.: pieczywo b/glutenowe, płatki gryczane-	B/mlecz.: B/glut.: -	B/mlecz.: B/glut.: na bazie mieszanki mąk bezglutenowych	B/mlecz.: : na bazie napoju roślinnego B/glut * ciasto BG
Piątek		Ryżanka na mleku z musem owocowym (150ml) 7, Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g) 3,10,domowy pasztet z kurczaka (15g) 1,3,9,sałata, pomidor (30g), Herbata z dzikiej róży (150ml)	Barszcz czerwony z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9,	Klopsiki rybne (60g), 1,3,4,puree ziemniaczano-dyniowe (100g) ,surówka z kapusty i ogórka (60g),woda mineralna (150ml)	Maślanka owocowa do picia - wyr.wł. (120ml) 7, ¼ jabłko,
		B/mlecz.:margaryna 100% roślinna, napój roślinny* B/glut.: pieczywo b/glutenowe, reszta j.w.	B/mlecz.: B/glut.: makaron b/glutenowy	B/mlecz.: B/glut.: na bazie mieszanki mąk bezglutenowych	B/mlecz.: smoothie z chia B/glut.:

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia.
Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6;