

# JADŁOSPIS CAŁODZIENNY 09-13.03.2020.

## PONIEDZIAŁEK 09.03.2020.

**Śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku (200ml/25g), chleb pszenno pszenno-żytni z masłem (60g/10g) z jajkiem na twardo(30g) i pomidorem (20g), herbata owocowa 200ml(**alergeny: gluten, mleko i pochodne, jajko**).

**Obiad:** Jarzynowa niezabielana z ziemniakami(250ml)

Gyros z kurczaka (100g), ryż (150g) surówka z marchewki i jabłka (90g), kompot (200ml) (**alergeny: gluten**)

**Podwieczorek:** Sernik (wyrób własny) (100g), owoce mix (40g) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, jajo**).

## WTOREK 10.03.2020

**Śniadanie:** Owsianka na mleku(200ml), chałka maślana z dżemem niskosłodzonym z owoców leśnych (80g/25g), herbata owocowa (200ml), jabłko (70g) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca**).

**Obiad:** Rosół drobiowy z makaronem (250ml)

Kotlet mielony z indyka (90g), ziemniaki (130g), buraczki na ciepło( 90g), kompot wieloowocowy (200ml)

(**alergeny: gluten, seler, mleko i pochodne, jajko**).

**Podwieczorek:** Chleb pszenno-żytni z masłem (100g) z pastą z tuńczyka i ciecierzycy(30g) ogórkiem/rzodkiewką, herbata owocowa 200ml (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca, ryba**).

## ŚRODA 11.03.2020

**Śniadanie:** Płatki żytnie na mleku (150/30g), chleb pszenno-żytni z masłem (80g/10g) z szynką drobiową(30g), pomidor, sałata, kawa inka (200ml) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca**).

**Obiad:** Barszczyk biały (250ml)

Makaron z serem białym (150g/100g), jabłko(80g), kompot wieloowocowy 200ml (**alergeny: gluten, seler, mleko i pochodne, gorczyca**).

**Podwieczorek:** Chleb pszenno-żytni z masłem (80g/10g) parówką z szynki(30g), marchewka/pomidorki(30g) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca**).

## CZWARTEK 12.03.2020

**Śniadanie:** Owsianka królewska z amarantusem na jogurcie (150ml/25g), chleb żytni z masłem(80g/5g) z połędwicą wieprzową(30g) i pomidorem(20g), herbata 200ml, (**alergeny: gluten, mleko i pochodne**).

**Obiad:** Zupa grochowa z grzankami(250ml),

Filet z kurczaka z pieca w sosie śmietanowym(100g/20g), kuskus(130g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot wieloowocowy (200ml) (**alergeny: gluten, seler, mleko i pochodne**).

**Podwieczorek:** Pancakes z pieca z owocami (120g/30g), herbata (200ml) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, jajko**).

## PIĄTEK 13.03.2020.

**Śniadanie:** Płatki żytnie na mleku (150/30g), chleb owsiany z masłem (80g/10g) z serem żółtym(30g), papryka, sałata, kawa inka (200ml) ) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca**).

**Obiad:** Krupnik z kaszą jęczmienną(200ml),

Ryba miruna w panierce (100g), ziemniaki (130g), surówka z kapusty kiszzonej (100g), kompot wieloowocowy(200ml) (**alergeny: gluten, seler, ryba, jaja, mleko i pochodne**).

**Podwieczorek:** : Kisiel owocowy(150ml), biszkopty bezcukrowe (20g), owoce (40g) (**alergeny: gluten, mleko i pochodne**).

Wyroby wędliniarskie mogą zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, soi, orzechów, mleka, gorczycy, glutamianu sodu i glutamianu potasu. Przyprawy używane na kuchni to: sól, pieprz, papryka, lubczyk, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, oregano, bazylija, imbir, cynamon, jarzynka bez konserwantów i glutamianu sodu. Produkty gotowe to: kakao ciemne, kawa zbożowa, dżem niskosłodzony, powidła śliwkowe, ketchup, koncentrat pomidorowy, passata pomidorowa. Gramatura mięsa/ryby podana przed obróbką termiczną, bez panierki