

JADŁOSPIS STYCZEŃ2023

	TYDZIEŃ I	POSILEK	G	Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji
poniedziałek	2.01.	- zupa pomidorowa: włoszczyzna konc. pom. śmietana 12% - ryż - pieczywo mieszane - jabłka	100 10 20 20 30	- seler, gluten, mleko -gluten
wtorek	3.01.	- sos spaghetti: mięso marchew cebula konc. pom. olej rzepakowy - makaron - woda - jabłka	60 30 15 3 5 60 200ml	- seler,
środa	4.01.	- zupa ogórkowa: włoszczyzna ogórki kwaszone ziemniaki śmietana 18% nać pietruszki - pieczywo mieszane	100 70 100 15 3 30	-seler, gluten, mleko
czwartek	5.01.	- filety rybne panierowane - ziemniaki - surówka z kapusty kwaszonej - woda	80 210 120 200ml	
	TYDZIEŃ II	POSILEK		
poniedziałek	9.01.	- zupa jarzynowa wieloskładnikowa - pieczywo mieszane - jabłka	30	- seler, gluten, mleko, - gluten
wtorek	10.01.	- gulasz wieprzowy: mięso - kasza gryczana - buraczki - woda - jabłka	100 80 90 200ml	- seler, gluten, mleko
Środa	11.01.	- udko z kurczaka	120	

		- ziemniaki - marchew mini - sok jabłkowy	210 80 200ml	
czwartek	12.01.	- zupa fasolowa włoszczyzna ziemniaki fasola - pieczywo mieszane - banan	100 50 15 30	- seler, gluten, -gluten
piątek	13.01.	- filety rybne panierowane - ziemniaki - surówka z kapusty pekińskiej kapusta pekińska pomidor ogórek - woda	80 210 50 50 50 200ml	- gluten, ryba
	TYDZIEŃ III	POSIŁEK		
poniedziałek	16.01.	- zupa kapuśniak kapusta kwaszona ziemniaki warzywa mieszane - pieczywo mieszane - banan	50 100 75 30	- seler, gluten - gluten -gluten
wtorek	17.01.	- antrykot pierś z kurczaka jaja bułka tarta - ziemniaki - surówka z pory i marchewki - sok jabłkowy	120 3 5 210 85 200ml	- gluten, jaja
środa	18.01.	- pierogi ukraińskie - surówka z kapusty, pomidora, ogórka i papryki - woda - jabłka	160 85 200ml	-gluten , jaja
czwartek	19.01.	- zupa pieczarkowa: włoszczyzna pieczarki śmietana 18% nać pietruszki - makaron świderki - pieczywo mieszane - jabłka	80 70 10 3 30 30	- seler, gluten, mleko -gluten, jaja -gluten
piątek	20.01.	- filety rybne w cieście	80	- gluten, ryba

		naleśnikowym - ziemniaki - surówka z marchewki i jabłka: marchew jabłko jogurt naturalny - woda	210 80 40 20 200ml	
	TYDZIEŃ IV	POSIŁEK		
poniedziałek	23.01.	- biały barszcz: włoszczyzna ziemniaki śmietana 18% - jaja - pieczywo mieszane - sok kubuś	100 100 15 30	- seler, gluten, mleko. gorczyca - jaja
wtorek	24.01.	- kotlet mielony: łopatka jaja cebula czerstwa bułka pszenna bułka tarta - ziemniaki - buraczki - woda - jabłka	100 20 10 8 3 210 85 200ml	- gluten, jaja
środa	25.01.	- gołąbki z mięsem i ryżem - sos pomidorowy - woda - pieczywo mieszane - jabłka	185 200ml 30	
czwartek	26.01.	- zupa grochowa włoszczyzna groch ziemniaki - grahamka - jogurt jogobella	75 15 50	- gluten, seler, -gluten
piątek	27.01.	- filety rybne panierowane - ziemniaki - surówka z kapusty kwaszonej - woda	80 210 120 200ml	-gluten, ryba
	TYDZIEŃ V	POSIŁEK		
poniedziałek	30.01.	- barszcz czerwony zabieleny: włoszczyzna buraki	75 80	-gluten, seler, mleko

		śmietana 12% mąka pszenna ziemniaki - pieczywo mieszane - banan	10 2 100 30	
wtorek	31.01.	- pierś w sosie: pierś z kurczaka włoszczyzna - ryż - woda	100 75 75 200ml	

Zupa	200 – 300 ml
Kotlet, filet, sztuka mięsa	80 – 100 g
Ziemniaki, kasze, makarony	100 – 150 g
surówki	90 – 100 g
Kompot, woda, herbata	200 ml
Owoc, jogurt	1 szt.
pieczywo	30 g – 1 kromka

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych.