

| JADŁOSPIS (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                               | 3-7.03                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | ŚNIADANIE I,II                                                                                                                                                                                                                | OBIAD                                                                                          |                                                                                                                                                                          | PODWIECZOREK                                                                                    |
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Kasza manna na mleku z gruszką (150ml) 1,7,<br>Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,ser żółty (10g)<br>7,szynka z piersi kurczaka (10g),szpinak, ogórek (30g), Herbata z cytryną (150ml)                             | Zupa krem marchewkowy z imbirem na wywarze warzywnym z chrupiącymi pestkami (250ml) 9,         | Makaron pełnoziarnisty w sosie z papryką, soczewicą, pomidorami i świeżymi ziołami (180g) 1,3,kalafior gotowany skropiony oliwą (40g),woda mineralna (150ml)             | Koktajl bananowo-jabłkowy (120ml) 7, chrupki kukurydziane (3g),                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | B/jaj.: -<br>Wege.: ser                                                                                                                                                                                                       | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                          | B/jaj.<br>Wege.: -                                                                                                                                                       | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                           |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Płatki ryżowe na mleku z żurawiną (150ml) 7,12,<br>Pieczywo razowe i graham z masłem (25g/4g) 1,7,pasta jajeczna ze szczypiorkiem (10g) 3,10,szynka z udźca indyka (10g),sałata, rzodkiewka (30g),<br>Herbata ziołowa (150ml) | Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,                       | Kluski kładzione z indukiem, warzywami i sosem własnym (200 gr) 1,3,groszek z marchewką (60g) ,woda mineralna (150ml)                                                    | Kisiel z kawałkami owocu (150ml), wafel ryżowy (1szt.),woda niegazowana (150ml)                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | B/jaj.:pasta z ciecior ki ze szczypiorkiem<br>Wege.: pasta z ciecior ki ze szczypiorkiem                                                                                                                                      | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                          | B/jaj.: kasza<br>Wege kotlecik z fasoli                                                                                                                                  | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                           |
| Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | Płatki kukurydziane na mleku (150ml) 7,<br>Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,pieczona pierś z indyka (10g),ser żółty (10g) 7,pomidor, sałata (30g),<br>Herbata miętowa (150ml)                                    | Rosół drobiowy z makaronem i warzywami z dodatkiem natki pietruszki i estragonu (250ml) 1,3,9, | Gotowane klopsiki drobiowe z płatkami owsianymi w sosie koperkowym (80g) 1,3,ziemniaki puree z koperkiem (100g) ,surówka z ogórkiem i oliwą (60g),woda mineralna (150ml) | Brownie jaglane (50g) 1,3,6,, gruszka (1/3szt.),woda niegazowana (150ml)                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | B/jaj.: -<br>Wege.: powidła                                                                                                                                                                                                   | B/jaj.<br>Wege.: rosół jarzynowy 9                                                             | B/jaj gotowane kolpsiki<br>.:Wege.: klopsiki z ciecierzycy 1,3                                                                                                           | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                           |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Owsianka na mleku (150ml) 1,7,<br>Pieczywo pełnoziarniste z masłem (25g/4g) 1,7,ser twarogowy z rzodkiewką (15g) 7,szynka z kurczaka (10g),ogórek kiszony, sałata (30g),<br>Herbata owocowa (150ml)                           | Wiosenna zupa wielowarzywa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9,                       | Kolorowy kociołek - lecho mięsno-warzywne (120g),pyzy drożdżowe (1 szt.) 1,3,7,fasolka szparagowa (60g),woda mineralna (150ml)                                           | Kaszka kukurydziana na mleku z musm owocowym (150ml) 7 owoc sezonowy, ,woda niegazowana (150ml) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | B/jaj.: -<br>Wege.: pasta z fasoli białej                                                                                                                                                                                     | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                          | B/jaj.:kasza gryczana<br>Wege.: lecho warzywne z mielonym tofu 6                                                                                                         | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                           |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Bułka alpejska fit z masłem (25g/4g) 1,7,jajecznic a ze szczypiorkiem (20g) 3,7,pasztet domowy (10g) 1,3,9,papryka (30g),szpinak<br>Herbata ziołowa (150ml)                                                                   | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym (250ml) 9,                                        | Morszczuk pieczony z dodatkiem curry (50g) 4,10,puree ziemniaczano-dyniowe (100g) ,surówka z kiszonej kapusty z koperkiem (60g),woda mineralna (150ml)                   | Owoce (150g) 7, wafle ryżowe 1 szt.,woda niegazowana (150ml)                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | B/jaj.:szynka drobiowa,<br>Wege.: pasztet z soczewicy 1,3                                                                                                                                                                     | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                          | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                                                                                                    | B/jaj.: -<br>Wege.: -                                                                           |
| ^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. Zamienniki na diety oznaczono: B/jaj: dieta bezjajeczna, |  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |