

JADŁOSPIS DEKADOWY

23.01 -31.01.2019R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
23.01 środa	Jajko gotowane 30g ser kostka 20g (mleko) pomidor 30g Mleko płatki 200ml/25g (mleko) masło 10g ,pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)	Zupa kapuśniak z mięsem 300ml (seler) gulasz wieprzowy duszony z szynki sos 60/60g (pszenica, jajka) kalafior gotowany 60g (mleko,) kasza jęczmienna gotowana 150g (jęczmień, mleko) woda z cytryną 150ml	Banan 100g 1/2szt
24.01 czwartek	Twaróg ze szczypior 30g (mleko) polędwica drobiowa 20g (soja,pszenica, gorczyca) ogórek świeży 20g Mleko płatki 200ml (mleko) , masło 10g ,pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) miód 12g	Zupa ogórkowa ze śmietaną 300ml (seler, mleko) pulpet mielony z szynki 60/60g (pszenica) surówka z kapusty świeżej z marchewką pietruszką zieloną i jogurtem naturalnym 60g (mleko) Ziemniaki 200g Kompot truskawkowy 150ml	Babka piaskowa 50g (pszenica, jajka, mleko, sezam)
25.01 piątek	Serek almette 15g (mleko), wędlina drobiowa 20g (soja,pszenica, gorczyca) ogórek kiszony 30g Mleko kawa inka 150ml (mleko, jęczmień, żyto) masło 10g, pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) , herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)	Zupa fasolowa z kielbasą 200ml (seler) naleśniki z twarogiem sos malinowy z jogurtem 180/40ml (mleko, pszenica, jajka) woda z cytryną i cukrem 150ml	Jabłko 120g 1/2szt
28.01 poniedział	Szynka drobiowa 20g (soja,pszenica, gorczyca) ser kiri 8g (mleko), ogórek świeży 30g Mleko płatki 150ml (mleko) masło 10g,pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) , dżem wiśniowy 10g	Kapuśniak z kielbasą 200ml (seler) gulasz w sosie meksykańskim z piersi indyka z ciecierzą i pomidorami i warzywami 60g /60g (mleko, pszenica) ryż gotowany 180g (masło) woda z cytryną i cukrem 150ml	Jogurt jogobella 150g (mleko)
29.01 wtorek	Twaróg ze słonecznikiem prażonym 20/1g (mleko), szynkowa 20g (soja,pszenica, gorczyca) pomidor 30g Mleko płatki 200ml (mleko) masło 10g ,pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)	Zupa grochowa z koprem i mięsem 200ml (seler) łazanki z kapustą marchewką boczkiem i kielbasą 200g (pszenica, mleko, soja, gorczyca) Kompot jabłkowy 150ml	Bułka drożdżowa z budyniem 50g 1/2szt (pszenica, jajka, mleko, sezam)
30.01 Środa	Serdelki z fileta na gorąco 70g (92% mięsa) (soja,pszenica, gorczyca) ketchup 20g ser salamy 20g (mleko) ogórek kiszony 20g Mleko płatki 200/25g (mleko) masło 10g, pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)	Rosół z makaronem 200ml (pszenica, seler) Udko pieczone sos 150/60ml (pszenica) surówka z marchewki jabłka i pomarańczy ze śmietaną 60g mleko ziemniaki z koprem 200g Kompot z jabłek 150ml	Banan 100g 1/2szt
31.01 czwarte	Jajko gotowane sos koperkowo jogurtowy 25g/15g (jajko, mleko) filet wędzony 20g (soja,pszenica, gorczyca) ogórek świeży 20g, mleko płatki 200ml, (mleko) masło 10g, pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) , herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam)	Zupa z groszku zielonego 200ml (seler, mleko) kotlet mielony z cebulą i sos 60/60g (seler, pszenica) buraczki gotowane 60g kasza jęczmienna z masłem 150g (jęczmień, mleko) Kompot jabłkowy 150ml	Bułka maślana 1/2 szt (pszenica, jajka, mleko, sezam) masło 10g
01.02 piątek	Ser gouda 20g (mleko) , pasztet 20g ogórek świeży 20g Mleko płatki 150ml (mleko) , masło 10g ,pieczywo mieszane 60g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) herbata z cytryną 150ml bułka natura 50g (pszenica, jęczmień, żyto, sezam) , dżem brzoskwiniowy 10g	Zupa żurek z jajkiem i mięsem 200ml (seler, jajko, żyto, seler, mleko) morszczuk duszony z warzywami 60/100g (ryba, seler) surówka z kapusty kiszonej z marchewką i pietruszką zieloną i oliwą 60g ziemniaki z koprem 200g woda z cytryną i cukrem 150ml	Mandarynka 80g

Uwaga:

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w kuchenkach.

Sporządził: Stanisław Fąs