

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



	PONIEDZIALEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kasza manna na mleku z jabłkiem i cynamonem(1,7)	200ml	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa owsianka na mleku z malinami (1,7)	200ml	Kawa inka na mleku (1,7)	200ml
	Pieczywo jasne i razowe (1,11)	50g	Pieczywo pszenno - żytnie (1,11)	50g	Pieczywo jasne i orkiszowe (1,11)	50g	Bułka kajzerka (1,11)	1szt	Pieczywo jasne i razowe z dynią (1,11)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Wiosenny twarożek (7)	40g	Kiełbasa krakowska (1,6,9,10)	40g	Kiełbaski drobiowe (6,10)	70-80g	Szynka wieprzowa (1,6,9,10)	40g	Pasta rybna z kukurydzą (4,3)	40g
	Schab pieczony (1,6,9,10)	20g	Salata	10g	Pasta jajeczna z warzywami (3)	30g	Ogórek zielony	20g	Serek żółty (7)	20g
	Ogórek małosolny (10)	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Rzodkiewka	20g	Pomidor	30g
					Ketchup (1,10)	10g			Salata	10g
II ŚNIADANIE	Owoc	100g	Owoc	100g	Owoc	100g	Marchewka do chrupania	80g	Owoc	100g
OBIADY	Zupa jarzynowa z koperkiem zabieleną (1,7,9)	250ml	Zupa pomidorowa po włosku z pieczoną papryką, ryżem i bazylią, zabieleną(1,7,9)	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i natką pietruszki (1,9)	250ml	Krupnik z dodatkiem kaszy jaglanej z natką pietruszki (1,9)	250ml	Barszcz czerwony z koperkiem zabieleny(1,7,9)	250ml
	Makaron z mąki durum w sosie bolognese z mięsem mielonym (łopatka) z ziołami(1,3,7)	280g	Pulpeciki wieprzowo drobiowe w sosie maślano pietruszkowym (1,3,7)	80g	Indyk z curry, kukurydzą i jarmużem (1,7)	80g/50g	Nuggetsy drobiowe w ziarnach sezamu [wyrób własny] [1,3,11]	80g	Naleśniki cytrynowe z białym serem posypane kokosem (1,3,7)	1szt
			Ryż kolorowy posypany czarnuszką (1)	130g	Kasza jęczmenna (1)	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa owocowa (7)	80g
			Lekka sałatka warzywna	80g	Surówka z selera, pora i marchewki (9)	80g	Surówka z ogórka zielonego i cebulki	80g		
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika(7)	1szt/10g	Bułka drożdżowe z rabarbarem (1,3,7)	50g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane (1)	150g/5g	Pieczywo lekkie z orkiszem i dynią z pusztym serem owocowym (1,7)	3szt/30g	Rogalik maślany z powidłami z dodatkiem kakao (1,3,7)	1szt

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylvia Spychała
Technolog Żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk