








## Jadłospis 25.02. – 01.03.2019 r.

Składniki substancje występujące w produktach żywnościowych. Alergeny podkreślone.  
Wszystkie pokarmy mogą zawierać śladowe ilości alergenów. Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>			<b>Podwieczorek</b>
	<b>Poniedziałek</b> Pieczywo Wędlina, sałata Dżem Herbata	Zupa jesienna (boczek, papryka czerwona, zielona, fasola biała, czerwona, pomidory, <u>przyprawy</u> (pieprz czarny, ziołowy, majeranek, czosnek, oregano, sól) Ryż z jogurtem (ryż biały, jogurt naturalny, cukier) Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczką czarna, czerwona) Owoc	250g 250g 250g Szt.	921 kcal Białko: (38,6g) Węglowodany: (184,8g) Tłuszcze: (3,1g)	Sok
	<b>Wtorek</b> Zupa mleczna Pieczywo Ser żółty, sałata Herbata	Rosół drobiowy (kura rosółowa, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, makaron(jaja, mąka, woda) <u>przyprawy(sól, pieprz czarny, ziołowy)</u> Porcja z kurczaka (ćwiartki z kurczaka, <u>przyprawy(papryka słodka, ostra, czosnek, sól)</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, cebula, papryka, kukurydza) Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczką czarna, czerwona)	250g 100g 200g 100g 250g	532 kcal Białko: (22,3g) Węglowodany: (86,9g) Tłuszcze: (10,7g)	Galaretka
	<b>Środa</b> Pieczywo Twarożek ze szczypiorkiem Dżem Herbata	Zupa jarzynowa ( marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, koper, por, <u>masło</u> , jogurt, <u>przyprawy(sól, pieprz czarny, ziołowy, majeranek, czosnek, oregano, sól)</u> Fasolka po bretońsku (mięso wieprzowe, boczek wieprzowy, kielbasa wieprzowa, cebula, fasola jaś olej, koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy(pieprz czarny, ziołowy, majeranek, oregano, czosnek, zioła prowansalskie, bazylią, papryka słodka, ostra, sól)</u> <u>Chleb</u> Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczką czarna, czerwona)	250g 250g 250g	675 kcal Białko: (22,9g) Węglowodany: (105,9g) Tłuszcze: (17,9g)	Owoc
	<b>Czwartek</b> Zupa mleczna Pieczywo Wędlina, rzodkiewka Herbata	Zupa wiosenna ( marchew, <u>seler</u> , pietruszka, cebula, szpinak, ziemniaki, <u>masło</u> , jogurt, <u>przyprawy(sól, pieprz czarny, ziołowy, majeranek, czosnek, oregano, sól)</u> Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, cebula, olej, <u>mąka</u> , <u>przyprawy(pieprz czarny, ziołowy, majeranek, oregano, czosnek, sól)</u> Kasza gryczana Ogórek konserwowy Kompot wieloowocowy (aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczką czarna, czerwona)	250g 100g 150g Szt. 250g	532 kcal Białko: (22,3g) Węglowodany: (86,9g) Tłuszcze: (10,7g)	Sok
	<b>Piątek</b> Pieczywo Parówka Dżem Herbata	Zupa grochowa, <u>chleb</u> (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , cebula, ziemniaki, groch łuszczone, boczek wędzony, <u>przyprawy(pieprz czarny, ziołowy, majeranek, oregano, sól, czosnek)</u> Makaron z serem (makaron (jaja, mąka, woda, ser biały, masło) Kompot wieloowocowy(aronia, wiśnia, brzoskwinia, porzeczką czarna, czerwona) Owoc	250g 250g 250g Szt.	921 kcal Białko: (38,6g) Węglowodany: (184,8g) Tłuszcze: (3,1g)	Owoc

Intendentka:

Kucharka:

Higienistka:

Dyrektor: