

# JADŁOSPIS CAŁODZIENNY 09-13.09.2019. ZERÓWKA

## PONIEDZIAŁEK 09.09.2019.

**Śniadanie:** Chleb pszenno-żytni z masłem(100/10g) z serem żółtym (30g) z ogórkiem (25g), herbata owocowa (200ml),**(alergeny: gluten, mleko i produkty pochodne)**

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami (200ml)

Risotto z kurczakiem, marchewką, cukinią i zielonym groszkiem, (200g)kompot wieloowocowy 200ml  
**(alergeny: gluten, mleko i pochodne)**

**Podwieczorek:** Kisiel owocowy (120ml), wafel ryżowy(20g) , herbata owocowa, owoc sezonowy 80g  
**(alergeny: gluten)**

## WTOREK 10.09.2019.

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (mleko 150ml), chleb pszenno żytni (60g) z pasztetem drobiowym(wyrób własny) (30g) i papryką (25g), herbata owocowa (200ml) **(alergeny: gluten, mleko i pochodne, jajka).**

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (200ml)

Gulasz wieprzowy (90g) z ziemniakami(130g), surówka z marchewki i jabłka (90g), kompot wieloowocowy 200ml **(alergeny: gluten, mleko i pochodne)**

**Podwieczorek:** Chleb pszenno-żytni z masłem (100g/10g) z szynką drobiową(30g), sałatą i ogórkiem gruntowym(25g) herbata owocowa 200ml **(alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca).**

## ŚRODA 11.09.2019.

**Śniadanie:** Płatki żytnie na mleku(150ml/20 g), chleb graham(75g/10g) z jajkiem na twardo, szczypiorkiem i rzodkiewką(25g), herbata z owoców leśnych (200ml),**(alergeny: gluten, mleko i pochodne, ajajo).**

**Obiad:** Barszcz ukraiński (200ml)

Makaron z serem białym (150g/70g), kompot wieloowocowy 200ml, jabłko (80g) **(alergeny: gluten, seler, mleko i pochodne).**

**Podwieczorek:** Weka (60g), parówki z szynki(40g), marchewka, pomidorki (20g), herbata owocowa 200ml  
**(alergeny: gluten, mleko i pochodne, gorczyca).**

## CZWARTEK 12.09.2019.

**Śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku, chleb żytni (100g/10g), z pastą warzywną (30g) i papryka (20g), herbata 200ml, herbata (200ml),**(alergeny: gluten, mleko i pochodne, ryba).**

**Obiad:** Rosół drobiowy z makaronem(200ml),

Pieczeń z indyka(90g), ziemniaki (130g), buraczki na zimno(90g) kompot wieloowocowy (200ml), **(alergeny: gluten, seler mleko i pochodne, jajo-makaron).**

**Podwieczorek:** Koktajl z malinami, bananami i avocado (150ml), chrupki kukurydziane (20g), **(alergeny: mleko i pochodne).**

## PIĄTEK 13.09.2019.

**Śniadanie:** Chleb owsiany z masłem (100g/10g), twarożek z jogurtem naturalnym i miodem (50g), herbata (200ml) **(alergeny: gluten, mleko i pochodne).**

**Obiad:** Zupa z czerwonej soczewicy (200ml)

Ryba miruna w panierce (90g/20) ziemniaki (130g), surówka z kapusty kiszzonej (90g), kompot wieloowocowy (200ml), **(alergeny: gluten, seler mleko i pochodne).**

**Podwieczorek:**

Makaron pełne ziarno zapiekany z owocami (100g), jogurt naturalny (50g) **(alergeny: gluten, mleko)**  
herbata owocowa(200ml)

Wyroby wędliniarskie mogą zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, soi, orzechów, mleka, gorczycy, glutaminianu sodu i glutaminianu potasu. Przyprawy używane na kuchni to: sól, pieprz, papryka, lubczyk, kminek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, oregano, bazylia, imbir, cynamon, jarzynka bez konserwantów i glutaminianu sodu. Produkty gotowe to: kakao ciemne, kawa zbożowa, dżem niskosłodzony, powidła śliwkowe, ketchup, koncentrat pomidorowy, passata pomidorowa.