

## JADŁOSPIS FERIE 2019 I tydzień 28.01-01.02.2019

(W nawiasie podano produkty mogące powodować alergię)

|  |   |
|--|---|
| <b>28.01.2019</b><br><b>Poniedziałek</b> | <b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl owocowy 200 ml (białka mleka), chałka 40 g (gluten)<br>z masłem 10 g (białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Pomidorowa z ryżem 400 g (seler, białka mleka) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Gulasz mięsno warzywny 180 g (gluten), kasza gryczana 180 g, ogórek kiszony 80 g, kompot truskawkowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g       |
| <b>29.01.2019</b><br><b>Wtorek</b>       | <b>II Śniadanie:</b><br>Parówki 140 g z keczupem 15 g, bułka 60 g (gluten)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Rosół z makaronem 400 g (seler, gluten) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Pałka z kurczaka 100 g, ziemniaki 200 g (białka mleka), sałatka z buraczków 100 g, kompot wieloowocowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy kubek 150 g (białka mleka)                       |
| <b>30.01.2019</b><br><b>Środa</b>        | <b>II Śniadanie:</b><br>Drożdżówka 130 g (gluten), kakao 200 ml (białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Fasolowa 400 g (seler) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Kopytka 200 g (gluten, jaja), surówka marchew i jabłka 100 g, kompot śliwkowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 ml, herbatniki 20 g  |
| <b>31.01.2019</b><br><b>Czwartek</b>     | <b>II Śniadanie:</b><br>Jajecznica 130 g (jaja), bułka 60 g (gluten)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Krupnik 400 g (seler, gluten) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Spaghetti z sosem mięsno warzywnym 260 g (gluten), kompot jabłkowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Ciastko owsiane 33 g (gluten)   |
| <b>01.02.2019</b><br><b>Piątek</b>       | <b>II Śniadanie:</b><br>Kanapka 2 szt 30 g (gluten) z masłem 10 g (białka mleka), szynką 6 g i twarogiem 30 g (białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Grochowa 400 g (seler) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Paluszki rybne 90 g (gluten), ziemniaki 200 g (białka mleka), surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100 g, napój cytrynowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Kiwi 60 g |

Sporządził:

Zatwierdził:

## JADŁOSPIS FERIE 2019 II tydzień 04-08.02.2019

(W nawiasie podano produkty mogące powodować alergię)

|  |   |
|--|---|
| <b>04.02.2019</b><br><b>Poniedziałek</b> | <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 130 g (gluten), kakao 200 ml (białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Jarzynowa 400 g (seler, białka mleka) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Jajo sadzone 60 g (jaja), kasza kuskus 180 g (gluten), surówka z białej rzodkwi i marchewki 100 g (białka mleka), kompot jabłkowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy kubek 150 g (białka mleka) |
| <b>05.02.2019</b><br><b>Wtorek</b>       | <b>II Śniadanie:</b> Płatki kukurydziane 30 g, mleko 150 ml (białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Pomidorowa z makaronem 400 g (gluten, seler, białka mleka) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Kotlet mielony 100 g (jaja, gluten), ziemniaki 200 g (białka mleka), mizeria 100 g (białka mleka), kompot truskawkowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 110 g                      |
| <b>06.02.2019</b><br><b>Środa</b>        | <b>II Śniadanie:</b> Parówki 140 g z keczupem 15 g, bułka 60 g (gluten)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Krupnik 400 g (seler, gluten) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Pierogi ruskie 220 g (gluten, białka mleka) ze śmietaną 30 g (białka mleka), kompot wieloowocowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g  |
| <b>07.02.2019</b><br><b>Czwartek</b>     | <b>II Śniadanie:</b> Racuchy z jabłkiem 150 g (jaja, gluten, białka mleka)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa : Fasolowa 400 g (seler) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Chilli co carne 180 g z makaronem 180 g (gluten), napój cytrynowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 ml, herbatniki 20 g   |
| <b>08.02.2019</b><br><b>Piątek</b>       | <b>II Śniadanie:</b> Jajecznica 130 g (jaja), bułka 60 g (gluten)<br><br><b>Obiad:</b><br>Zupa: Ogórkowa 400 g (seler, białka mleka) + pieczywo 30 g (gluten)<br>II Danie: Paluszki rybne 90 g (gluten), ziemniaki 200 g (białka mleka), surówka z białej kapusty, kukurydzy i marchewki 100 g, kompot wiśniowy 200 g<br><br><b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko owsiane 33 g (gluten)                  |

Sporządził:

Aneta Tronina

Zatwierdził: