






Jadłospis Nr 2

15.03.2021 - 19.03.2021

Jadłospis opracowany zgodnie z **Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.**

Dzień tygodnia	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad
<p>Warzywny Poniedziałek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>żytni z masłem 83%</u>, <u>indyk z Bobrownik</u>, <u>ser żółty</u>, ogórek kiszony. Herbata owocowo - ziołowa o smaku owocowy raj. 170ml. 372kcal, B13,9g, T16,2g, W42,8g</p> <p>II śniadanie: <u>Salatka owocowa z jogurtem nat.2%</u>. Woda z cytryną i miętą 170ml. 165kcal, B6g, T3g, W28,3g</p>	<p><u>Kalafiorowa z kaszą jaglaną zabelana</u> 250g <u>Penne z duszonym schabem i kukurydzą</u> 190g Jabłko Woda z cytryną i miętą 170 ml</p>
<p>Tradycyjny Wtorek</p> 	<p>Śniadanie: <u>Chleb swojak z ziarnami z masłem 83%</u>, <u>szynka tradycyjna</u>, dżem 100%, rzodkiewka. <u>Kawa zbożowa z mlekiem 2%</u> 170ml. 384kcal, B13,2g, T18,3g, W44,7g</p> <p>II śniadanie: <u>Baton pszenny z masłem 83%</u>, <u>ser żółty</u>, <u>papryka czerwona</u>. Herbata owocowo- ziołowa o smaku maliny z <u>miodem</u>. 170ml. 206kcal, B5,3g, T4,3g, W37,4g</p>	<p><u>Pomidorowa z muszelkami zabelana</u> 250g Ziemniaki z wody z koperkiem 100g <u>Kotlet mielony w panierce</u> 80g <u>Mizeria</u> 60g Herbata owocowo - ziołowa o smaku maliny z <u>miodem</u> 170 ml</p>
<p>Kwaśna Środa</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>zwykły z masłem 83%</u>, <u>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 2 %</u>, <u>szynka jak ze wsi</u>, <u>pomidor</u>. Herbata z cytryną 170ml. 341kcal, B13g, T14,2g, W43</p> <p>II śniadanie: <u>Pieczywo lekkie 7 ziaren</u>, <u>serek naturalny z ziołami</u>, ogórek zielony. Woda z cytryną i miętą 170ml. 221kcal, B39,3g, T11,8g, W22g</p>	<p><u>Ogórkowa zabelana</u> 250g <u>Pieczywo pszenne</u> 10g Ryż na sypko 90g Gulasz wołowy z cebulą 90g Marchewka z jabłkiem z dodatkiem sosu <u>majonezowo- jogurtowym</u> Jabłko Woda z cytryną i miętą 170ml</p>
<p>Rybnny Czwartek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>stonecznikowy z masłem 83%</u>, <u>sałata zielona</u>, <u>szynka biała</u>, <u>twaróg chudy</u>, <u>papryka czerwona</u>. Herbata o smaku czarnej porzeczki 170ml. 375kcal, B11,2g, T21,2g, W36,6g.</p> <p>II śniadanie: <u>Płatki kukurydziane b/ glut z mlekiem 2%</u>, <u>banan ½</u>. Herbata owocowo ziołowa o smaku owoce leśne z <u>miodem</u>. 170ml. 109kcal, B1,8g, T5,4g, W15,3g</p>	<p><u>Rosół z kaszą manną</u> 250g Ziemniaki <u>puree</u> 110g <u>Miruna b/s w panierce</u> 70g Buraki wiórki 60g Herbata owocowo - ziołowa o smaku owoce leśne z <u>miodem</u> 170ml</p>
<p>Strączkowo – Słodki Piątek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>żytni pełnoziarnisty z masłem 83%</u>, <u>sałata zielona</u>, <u>jajko na twardo</u>, <u>pasztet drobiowy</u>, <u>rzodkiewka</u>. Herbata o smaku wiśni 170ml. 312kcal, B16,4g, T9,9g, W42,6g.</p> <p>II śniadanie: <u>Serek waniliowy</u>, <u>paluch kukurydziany b/glut</u>, <u>marchewka słupki</u>. Woda z cytryną i miętą 170ml. 199kcal, B6,3g, T6,5g, W32,7g</p>	<p><u>Grochowa</u> 250g <u>Pieczywo jak dawniej</u> 20g <u>Fale z sosem truskawkowo- jogurtowym</u> 170g Papryka czerwona słupki Woda z cytryną i miętą 170 ml</p>

Uwagi: JADŁOSPISY PLANOWANE NA OKRES 10 DNI.

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Alergeny mogące występować w posiłkach są podkreślone (Lista **alergenów** dostępna na tablicy ogłoszeń). **Przyprawy** mogą zawierać: zboża zawierające gluten, jajka, mleko (łącznie z laktozą) soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne, sezam.

Wartość odżywcza posiłków +/- 10% odchylenia od normy.