

# Jadłospis 13-17.03.2023

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem ( <i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i> ) (30 g), chleb razowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko</b>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem ( <i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i> )
	II danie	Indyk w sosie meksykańskim z warzywami( <i>pieś z indyka, mąka pszenna, cebula, papryka, por, pomidory pelati, kukurydza, czerwona fasola, olej roślinny, sól</i> ) (80 g), makaron penne <b>pszenny</b> (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, sałatą zieloną Chleb razowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), ogórek(20 g)
<b>Wtorek</b>	Śniadanie	Kielbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - gruszka</b>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski( <i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka zielona, koper, sól</i> )
	II danie	Kotlet pożarski ( <i>pieś z kurczaka, jajka, mąka pszenna, czosnek, olej roślinny, sól</i> )(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym( <i>kapusta czerwona, ogórek kiszony, cebula, olej roślinny, sok z cytryny, cukier, sól</i> ) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	<b>Maślanka</b> owocowa(150 ml), pieczywo <b>pszenne</b> z <b>masłem</b> (40 g) Chleb słonecznikowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), dżem owocowy(20 g)
<b>Środa</b>	Śniadanie	Kulki kakaowe( <b>gluten</b> ) z <b>mlekiem</b> 2%(150 ml), weka( <b>mąka pszenna</b> )(40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata malinowa(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - banan</b>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną ( <i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, kasza jaglana, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i> )
	II danie	Łazanki z mięsem i kapustą( <i>makaron lazanki (mąka pszenna), łopatka wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól</i> )(200 g), marchewka do chrupania, kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy do picia( <i>pomarańcze, sok pomarańczowy, miód, cytryna, mąka ziemniaczana, cukier</i> )(150 g), biszkopty( <b>pszenica, jajka, mleko</b> )(30 g) Weka( <b>mąka pszenna</b> )(40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), wędlina(20 g)
<b>Czwartek</b>	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), kakao z <b>mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - mandarynka</b>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ryżem ( <i>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i> )
	II danie	Schab duszony w sosie własnym( <i>schab b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i> )(80 g), ziemniaki(100 g), surówka marchewki, selera i jabłka( <b>seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny, sok cytryny, cukier</b> )(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> )(50 g) Chleb krakowski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), ser żółty(20 g)
<b>kPiątek</b>	Śniadanie	<b>Pasta serowa</b> z pomidorami( <b>ser biały, ser żółty tartu, śmietana, jogurt naturalny, pomidory, sól, pieprz</b> ) (30 g), kajzerka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), zielona cebulka(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - jabłko</b>
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami( <i>marchew, pietruszka, seler, por, buraki, koncentrat z buraków, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól</i> )
	II danie	Pierogi z truskawkami(5 szt.) i polewą jogurtowo-śmietanową ( <i>mąka pszenna, jajka, truskawki, śmietana 18 %, jogurt naturalny, masło, cukier, wanilia</i> )(30 g) , kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Śmietankowo-kakaowe ptasie mleczko z galaretką cytrynową na biszkoptach ( <b>mleko, śmietana 30 %, kakao, żelatyna, galaretka cytrynowa, cukier, mąka, jajka, masło</b> ) Kajzerka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(20 g)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

\* Tłustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/201 z dnia 13 grudnia 2014 r.