

Jadłospis 20-24.11.2023

DATA	MENU	
kiateledzPon	Śniadanie	Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami i tymiankiem(ser twarogowy (laktoza, białka mleka) (30 g), weka(mąka pszenna) (40 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z orzo(marchew, pietruszka, por, zielony groszek, oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), makaron orzo pszenny , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Spaghetti z sosem bolognese(topatka/k, mąka pszenna, cebula, pomidory pelati, papryka, czosnek, bazylija, ziola prowansalskie, olej roślinny, pieprz, makaron spaghetti(mąka pszenna), sól) (200 g), súpki zielonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z sokiem malinowym(mleko, masło, mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, maliny) (150 ml), chrupki kukurydziane(30 g) Weka(mąka pszenna) (40 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), wędlina(20 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska- mandarynka
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, oliwa z oliwek, śmietana 22 % , koperek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Ryż(120) z pieczonymi jabłkami i dynią(50 g) i polewą śmietanową(30 g) (ryż, masło (z mleka, laktoza), jabłka, dynia, śmietana 18% (z mleka, laktoza), jogurt naturalny, cukier, cynamon, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), pasztetem drobiowym, papryką(60 g) Chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek(20 g)
Środa	Śniadanie	Poledwica drobiowa(soja)(30 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), chleb wiejski (mąka pszenna) (50 g), ogórek kiszony(10g), kawa zbożowa(jęczmień, żyto) z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), ryż, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Shoarma drobiowa(80) z ziemniakami(100 g) (filet drobiowy, kmin rzymski, papryka słodka, kurkuma, czosnek, sól), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, cebula, kukurydza, majonez (jajka), jogurt naturalny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Twarożek sernikowy z rodzynkami i sokiem z pomarańczy(100 g), biszkopty(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g) Chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem owocowy(20 g)
Czwartek	Śniadanie	Płatki cynamonowe pszenne na mleku 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - gruszka
	Zupa (300ml)	Krupnik polski (indyk, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, jajko, mleko, mąka pszenna, bułka tarta pszenna olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), duszona marchewka mini z miodem (marchew mini, masło, mól, mąka ziemniaczana, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), kiełbasą szynkową, zieloną sałatą(60 g) Weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(20 g)
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), rozspanka, herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska - banan
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler, por, buraki, koncentrat z buraków, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Gulasz warzywny(cukinia, marchew, papryka, dynia, mieszanka węgierska, cebula, czosnek, olej roślinny, mąka pszenna, pomidory w zalewie, tymianek, sól)(80 g), kuskus(100 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto kruche ze śliwkami (gluten, jajka, mleko) Kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), ser żółty(20 g)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

* Tłustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.