

Jadłospis 22-26.04.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (<i>szprotki(ryba) w oleju, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól</i>) (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z zacierką(<i>marchew, pietruszka, seler, por, soczewica, zacierka(mąka pszenna, jajka), olej roślinny, cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Chili con carne(<i>topatka b/k, pomidory krojone, kukurydza, fasola czerwona, cebula czosnek, papryka słodka, pieprz, knin rzymski, olej roślinny, sól</i>) (80 g), ryż(100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z rodzynkami i kawałkami suszonej moreli, chrupki kukurydziane(30 g) Chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(20 g)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem 2 %(200 ml) <i>Zdrowa przekąska - gruszka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z orzo(<i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, makaron orzo pszenny, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Pieczone pałki z kurczaka(<i>pałka z kurczaka, cebula, papryka, olej roślinny, czosnek, sól</i>), ziemniaki(100 g), zielona sałata ze śmietaną i koperkiem(<i>zielona sałata, koperek, śmietana, jogurt naturalny, sok cytryny, cukier, sól</i>)(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasteczka owsiane (płatki owsiane, jajka, mleko), banan Chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), dżem owocowy(20 g)
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(<i>porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza manna pszenna, pietruszka zielona, koper, sól</i>)
	II danie	Kotlet drobiowy (<i>pieś z kurczaka, jajko, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, mleko, sól</i>) (80g), ziemniaki(100 g), sałatka z kapusty białej (<i>kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, majonez (jajka), sok z cytryny, cukier, sól</i>) (80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski (mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką drobiową, zielonym ogórkiem(60 g) Kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5g), rzodkiewka(20 g)
Czwartek	Śniadanie	Pasta serowa z bryndzą owczą(<i>ser twarogowy, bryndza sądecka, śmietana 18 %, mleko, sól</i>)(30 g), chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska - mandarynka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa wiosenna z ziemniakami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, brokuł, kalarepka, ziemniaki, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Gulasz z indyka z papryką(<i>pieś z indyka b/k, mąka pszenna, cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól</i>) (80 g), bulgur (100 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką(50 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto bananowe(mąka pszenna, jajka, mleko, kakao) Chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), wędlina(20 g)
Piątek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska (30 g), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony (10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Zdrowa przekąska – słupki marchewki</i>
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem(<i>marchew, pietruszka, seler, por, szczaw, ryż, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Kluski leniwe z masłem miodowym(mąka pszenna, jajka, ser twarogowy, ziemniaki, masło, miód, cukier) (200 g), jabłko 1/2 szt., kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pasztetem, papryką(60 g) Weka (mąka pszenna) (40 g), 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 Oczkoś

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