Jadłospis

04-08.01.2021 r

	śniadanie	obiad	podwieczorek
poniedziałek	pieczywo mieszane 50 g twaróg ze śmietaną i cukrem waniliowym 30 g wędlina wieprzowa 15 g masło 5 g ogórek zielony w słupki herbata z cytryną 200 ml alergeny 1, 7, 10 kalorie 315 kcal	zupa pomidorowa zabielana śmietaną makaron muszelki (250 ml), (wywar wieprzowo - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) alergeny 1, 7, 9 filet z kurczaka wolnogotowany 80 g ryż carry 100 g sos śmietanowy z brokułą 100 g kompot jabłkowy, woda 200 ml alergeny 7, 9, 10 kalorie 571 kcal	galaretka z mandarynką, kiwi, bananem 200 g bita śmietana 20 g herbatniki (3 szt.) alergeny 1, 8, 11 kcal 134
wtorek	pieczywo mieszane 50 g dżem truskawkowy 15 g pierś z kurczaka naszej produkcji15 g pomidor 15 g sałata 5 g masło 5 g herbata miętowa 200 ml alergeny 1, 7, 9, 10 kalorie 326 kcal	barszcz z kapustą, fasolą, ziemniakami 250 ml (wywar wieprzowo - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) alergeny 1, 9 karkówka w sosie własnym 80 g ziemniaki purre 100 g surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką 100 g lemoniada z pomarańczem i cytryną, woda 200 ml alergeny 7, 9, 10 kalorie 518 kcal	serek waniliowy 140 g alergeny 7, kalorie 134cal
środa	ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI		
czwartek	bułka kajzerka 50 g masło 5 g jajko gotowane 15 g sałata 5 g polędwica sopocka 15 g papryka czerwona 15 g mleko 200 ml alergeny 1, 3, 7, 10 kalorie 321 kcal	zupa jarzynowa z makaronem dziecięcym 250 ml (wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) alergeny 1, 7, 9 pierogi ruskie z cebulką 140 g śmietana kwaśna 12 % 20 g fasolka szparagowa z masłem 100 g Kompot wieloowocowy, woda 200 ml alergeny 1, 7 kalorie 522 kcal	banan 70 g rogalik drożdzowy z powidłami 40 g herbata owocowa 200 ml alergeny 1, 3, 7 kalorie 211 kcal
piątek	pieczywo mieszane 50 g masło 5 g twarożek ze śmietaną z rzodkiewką i szczypiorkiem 6 g pomidor 15 g dżem jabłkowy 15 g herbata owocowa 200 ml alergeny 1, 7, kalorie 282 kcal	zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (wywar drobiowy - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) alergeny 7, 9, 10 fileciki z dorsza w panierce 80 g ziemniaki z masłem i koperkiem 100 g surówka z marchewki z jabłkiem i słonecznikiem 100 g kompot wieloowocowy, woda 200 ml alergeny 1, 3, 7 kalorie 477 kcal	budyń śmietankowy z sosem owoców sezonowych 200 g alergeny 7, kalorie 218 kcal

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji

1. Ziarna zbóż zawierające gluten, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż, jak również produkty przygotowane na ich bazie 2. Skorupiaki oraz produkty przygotowane na ich bazie. 3. Jaja oraz produkty przygotowane na ich bazie.4. Ryby oraz produkty przygotowane na ich bazie. 5. Orzeszki ziemne oraz produkty przygotowane na ich bazie 6. Ziarno sojowe oraz produkty przygotowane na jego bazie. 7. Mleko oraz produkty przygotowane na jego bazie (łącznie z laktozą).8. Orzechy z drzew orzechowych, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) oraz produkty przygotowane na ich bazie. 13. Łubiny oraz produkty przygotowane na ich bazie 14. Mięczaki oraz produkty przygotowane na ich bazie.