

# JADŁOSPIS 18.10.2021-22.10.2021



DATA	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE II	OBIAŁ	POŁACZA
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>K</b> <b>18.10.2021</b>	Serek wiejski ziarnisty – <b>białko mleka</b> Masło- <b>białko mleka</b> Chleb pszenno- żytni - <b>gluten pszenno-żytni</b> Bułka kajzerka - <b>gluten pszenno-żytni</b> , papryka żółta Herbata z cytryną  <b>594,50 kcal</b>	Pasta ze słonecznika z pomidorami - <b>laktoza, białko sojowe,</b> Masło - <b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Ogórek kiszony Herbata z cytryną  <b>276,25 kcal</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabilana – <b>seler, białko mleka</b> Makaron Świderki pszenno - <b>gluten pszenno</b> Sos bolognese z mięsem wieprzowym i papryką czerwoną - <b>gluten pszenno</b> Woda z cytryną Jabłko  <b>1061,57 kcal</b>	Szyunka drobiowa - <b>laktoza, białko sojowe, błonnik pszenno</b> Ser Żółty Salami - <b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Masło- <b>białko mleka</b> Pomidor, ogórek zielony Dżem Herbata z cytryną  <b>645,70 kcal</b>
<b>WTOREK</b> <b>19.10.2021</b>	Jajko na twardo – <b>jaja</b> Sos szczypiorkowy – <b>białko mleka, polędwica drobiowa – laktoza, białko sojowe, błonnik pszenno</b> Masło- <b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni - <b>gluten pszenno-żytni</b> Bułka grahamka - <b>gluten pszenno-żytni</b> Kakao z mlekiem 2 % - <b>białko mleka, pomidor</b>  <b>676,66 kcal</b>	Ser Żółty Salami– <b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Masło- <b>białko mleka</b> Papryka czerwona Herbata z cytryną  <b>273,05 kcal</b>	Krupnik z warzywami i kaszą jęczmienną – <b>seler, gluten jęczmienny</b> Ziemniaki z masłem i koperkiem zielonym- <b>Białko mleka</b> Filet drobiowy panierowany – <b>gluten pszenno, białko mleka, jaja</b> Kapusta czerwona na ciepło Kompot wieloowocowy Mandarynka  <b>1079,10 kcal</b>	Kiełbasa podwawelska gotowana - <b>białko sojowe, laktoza, błonnik pszenno</b> Masło- <b>białko mleka</b> Chleb pszenno- żytni - <b>gluten pszenno-żytni</b> Pomidor, ketchup Herbata z cytryną  <b>652,90 kcal</b>

<p><b>ŚRODA</b> <b>20.10.2021</b></p>	<p>Szynka Babuni - <b>laktoza, białko sojowe, błonnik pszenny</b> Masło-<b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni - <b>gluten pszenno-żytni</b> Bułka okrągła - <b>gluten pszenny</b> Papryka Żółta, pomidor Kawa Inka z mlekiem 2 % - <b>białko mleka, gluten żytni</b></p> <p><b>672,77 kcal</b></p>	<p>Drożdżówka- <b>gluten pszenny, jaja, białko mleka</b> Mandarynka</p> <p><b>267,60 kcal</b></p>	<p>Zupa porowa z warzywami i makaronem, zabieleną – <b>seler, gluten pszenny, białko mleka</b> Bigos z kapusty kiszzonej, z mięsem i kiełbasą - <b>białko sojowe, laktoza, błonnik pszenny</b> Ziemniaki z masłem i koperkiem zielonym- <b>Białko mleka</b> Herbata z cytryną Gruszka</p> <p><b>1067,54 kcal</b></p>	<p>Pasztet pieczony drobiowy- <b>laktoza, białko sojowe, błonnik pszenny</b> Masło-<b>białko mleka</b> Chleb pszenno- żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Ogórek kiszony, pomidor Miód Herbata z cytryną</p> <p><b>648,30 kcal</b></p>
<p><b>CZWARTEK</b> <b>21.10.2021</b></p>	<p>Płatki owsiane na mleku 2% - <b>białko mleka, gluten pszenny</b> masło - <b>białko mleka</b> Bułka grahamka– <b>gluten pszenno-żytni</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Serek topiony – <b>białko mleka</b> Pomidor Herbata z cytryną</p> <p><b>677,10 kcal</b></p>	<p>Polędwica drobiowa– <b>błonnik pszenny, białko sojowe, laktoza</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> masło- <b>białko mleko</b> papryka czerwona Herbata z cytryną</p> <p><b>232,25 kcal</b></p>	<p>Krem z dyni z warzywami, zabieleny z groszkiem ptysiowym – <b>seler, gluten pszenny, białko mleka</b> Kasza jęczmienna - <b>gluten jęczmienny</b> Zraz wołowo-wieprzowy – <b>gluten pszenny</b> Sos pomidorowy – <b>białko mleka, gluten pszenny</b> Sałatka z sałaty lodowej z rzodkiewką, ogórkiem zielonym, kukurydzą ze śmietaną – <b>białko mleka</b> Sok wieloowocowy</p> <p><b>1080,50 kcal</b></p>	<p>Szynka wieprzowa - <b>laktoza, błonnik pszenny, białko sojowe</b> Masło- <b>białko mleka</b> Chleb pszenno- żytni - <b>gluten pszenno-żytni</b> Jogurt owocowy – <b>białko mleka</b> Papryka Żółta Herbata z cytryną</p> <p><b>654,20 kcal</b></p>
<p><b>PIĄTEK</b> <b>22.10.2021</b></p>	<p>Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem- <b>białko mleko</b> Masło-<b>białko mleka</b> Chleb pszenno-żytni- <b>gluten pszenno-żytni</b> Bułka okrągła - <b>gluten pszenny</b> Kakao z mlekiem 2 % - <b>białko mleka,</b></p> <p><b>672,26 kcal</b></p>	<p>Szynka wieprzowa- <b>laktoza, błonnik pszenny, białko sojowe</b> Chleb pszenno-żytni – <b>gluten pszenno-żytni</b> masło- <b>białko mleka</b> Papryka Żółta Herbata z cytryną</p> <p><b>236,65 kcal</b></p>	<p>Zupa ryżowa z warzywami, natka pietruszki- <b>seler</b> Ziemniaki z masłem i koperkiem zielonym- <b>Białko mleka</b> Paluszki rybne z mintaja – <b>gluten pszenny</b> Surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i cebulą z olejem Kompot wieloowocowy Banan</p> <p><b>1075,92 kcal</b></p>	

1. Alergeny są oznaczone zgodnie z Rozp. Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r
2. dokładny wykaz składników poszczególnych potraw znajduje się do wglądu w sekretariacie ośrodka. Lokalizacja ul. Spadochroniarzy 1 i ul Szopkarzy

**UWAGI: /DIETA BEZGLUTENOWA/ ZAMIENNIK ZA MAKARON PSZENNY – MAKARON BEZGLUTENOWY, ZA MAKĘ PSZENNĄ – MAKĄ BEZGLUTENOWĄ  
ZA KASZĘ JĘCZMIENNĄ – KASZA JAGLANA /DIETA BEZMLECZNA/ - ZUPA BEZ ŚMIETANY, SURÓWKA BEZ JOGURTU LUB ŚMIETANY  
Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych !**