

Jadłospis dekadowy

18.09.2023 r. – 29.09.2023 r.

Wartość energetyczna posiłku 700 kcal

Dzień	Posiłek
Poniedziałek 18.09.2023 r.	Zupa fasolowa z wkladką - karkówka (100g mięsa), ziemniakami i warzywami 400 ml (1,7,9,B,A) Chleb pełnoziarnisty 100g (1) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Wtorek 19.09.2023 r.	Kasza gryczana 200g Gulasz drobiowy 200g (1,7,B) Surówka z buraczków i olejem rzepakowym 200g (B) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Środa 20.09.2023 r.	Kluski śląskie 160g (1,3,6,9,10,11,B) Ragu z kurczaka, cukinii, pieczarkami, papryką, ziemniakami i sezamem w sosie słodko-kwaśnym 350g (1,5,6,8,7,9, 10,11,B) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Czwartek 21.09.2023 r.	Ziemniaki z koperkiem 200g Udo z kurczaka pieczone w ziołach 150g (B) Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym 200g (B) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Piątek 22.09.2023 r.	Kasza pęczak 200g (1) Sos koperkowy na bazie jogurtu naturalnego 50g (1,3,4,7,B) Kotlet rybny (smażony) 150g (1,3,4,6,7,10,14,B) Surówką z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 200g Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Poniedziałek 25.09.2023 r.	Zupa ziemniaczana z warzywami i mięsem wieprzowym (100g mięsa) 400 ml (1,7,9,B,A) Chleb pełnoziarnisty 100g (1) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Wtorek 26.09.2023 r.	Makaron Bolognese w sosie pomidorowym z mięsem drobiowym i warzywami (cukinią, marchewką, pietruszką) i serem żółtym 550g (1,3,7,9,B)) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Środa 27.09.2023 r.	Ziemniaczki pieczone bez tłuszczu z ziołami 200g (B) Sznycel ze schabu (smażony) 150g (1,3,7,B) Surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym 200g Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Czwartek 28.09.2023 r.	Kasza jęczmienna 200g (1) Pulpet drobiowy 110g (1,3,7,B) W sosie pieczarkowym na bazie jogurtu 100g (1,3,7,B) Surówka ze świeżych warzyw (sałata, pomidor, ogórek) z olejem rzepakowym 200g Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml
Piątek 29.09.2023 r.	Ryż z i ziołami, groszkiem i warzywami 400g (7,9,B) Filet rybny gotowany na parze 150 g (1,3,4,6,7,10,14,B) w sosie śmietanowym na bazie śmietany 12% 50g (1,3,4,6,7,10,14,B) Sok bez dodatku cukru, 100% owoców 200 ml

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak:

1. Zboża zawierające gluten,
2. Skorupiaki i produkty pochodne,
3. Jaja i produkty pochodne,
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne,
6. Soje i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne,
8. Orzechy, migdały,
9. Seler i produkty pochodne,
10. Gorczyca i produkty pochodne,
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,
12. Dwutlenek siarki i siarczany,
13. Łubin i produkty pochodne,
14. Mięczaki i produkty pochodne.

A- PRODUKTY WĘDLINIARSKIE, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję

B-PRZYPRAWY, które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler, gorczycę, nasiona sezamu, soję.