JADŁOSPIS PODSTAWOWY - TYDZIEŃ I 04.11.2019 -08.11.2019

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z musem jabłkowo - cynamonowym **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki kukurydziane na mleku z orzechami **(1,7,8)**	200ml	Kakao na mleku **(1,7)**	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo pszenno - żytnie **(1,11)**	50g	Bułka kajzerka **(1,11)**	1szt	Pieczywo jasne i i graham **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią **(1,11)**	50g
	Masło **(7)**	10g	Masło **(7)**	10g	Masło **(7)**	10g	Masło **(7)**	10g	Masło **(7)**	10g
	Twarożek ze szczypiorkiem**(7)**	40g	Polędwica sopocka **(1,6,9,10)**	30g	Szynka drobiowa**(1,6,9,10)**	30g	Schab pieczony**(1,6,9,10)**	30g	Pasta rybna ze szczypiorkiem **(3,4)**	40g
	Dżem niskosłodzony	10g	Sałata	10g	Pasta jajeczna z rzodkiewką **(3)**	30g	Serek śmietankowy **(7)**	20g	Ser żółty **(7)**	20g
	Pomidor	30g	Ogórek kiszony **(10)**	30g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Sałata	10g
									Papryka	15g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Owoc sezonowy	100g/ 1szt	Sok owocowo- warzywny (tłoczony)	150ml
OBIADY	Zupa jarzynowa z fasolka szparagową i koperkiem zabielana**(1,7,9)**	250ml	Zupa szczawiowa z jajkiem zabielana **(1,3,7,9)**	250ml	Zupa z ciecierzycy z natką pietruszki **(1,9)**	250ml	Domowy rosół z makaronem (filini) z lubczykiem**(1,3,9)**	250ml	Barszcz ukraiński z fasolką zabielana**(1,7,9)**	250ml
	Gulasz meksykański z mięsa wieprzowego**(1)**	130g	Makaron z mąki durum w kremowym sosie pieczarkowym z kurczakiem(1,3,7)	280g	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym z bazylią**(1,3,7)**	80g/ 50g	**Dzień Kotleta schabowego:** Kotlet schabowy panierowany **(1,3)**	80g	Naleśniki po rusku (wyrób własny) w sosie pieczarkowym **(1,3,7)**	1szt/ 80g
	Ryż paraboliczny **(1)**	130g			Kopytka **(1,3)**	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem **(7)**	130g	Banan	1/2 szt
	Surówka z kiszonego ogórka, marchewki, pora, natki pietruszki **(10)**	80g			Surówka z kiszonej kapusty,pora z natką pietruszki **(10)**	80g	Duszona marchewka z groszkiem **(7)**	80g		
PODWIECZOREK	Koktajl bananowo brzoskwiniowy z miodem na bazie jogurtu naturalnego (wyrób własny) **(7)**	150g	Ciastka owsiane ręcznie wykrawane **(1)**	4szt	Straciatella z czekoladą i ananasem na jogurcie (własnej produkci) **(7)**	150g	Chałka z dżemem niskosłodzonym **(1,7)**	80g/ 10g	Galaretka owocowa **(1)**	150g

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 pochode, 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

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA

Sylwia Spychała
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia