

## Jadłospis FERIE ZIMOWE 2020 10.02-14.02.2020

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

<b>10.02.2020</b> <b>Poniedziałek</b>	<p><b>Śniadanie:</b>                  Zupa mleczna z makaronem 250g (<b>mleko</b>, makaron (zawiera <b>pszenica, jaja</b>), cukier)                  Chleb wieloziarnisty 30g (z <b>pszenicy</b>) z masłem 5g (z <b>mleka</b>), szynką 10g, serem żółtym 10g (z <b>mleka</b>) i ogórkiem zielonym 10g                  Herbata 250ml (herbata, cytryna, cukier)</p> <p><b>Obiad:</b>                  Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, kalafior, groszek, fasolka szparagowa, natka pietruszki, śmietana (z <b>mleka</b>), masło (z <b>mleka</b>), przyprawy) + pieczywo wieloziarniste 30g (z <b>pszenicy</b>)                  Makaron z serem i truskawkami 250g (makaron (zawiera <b>pszenica, jaja</b>), ser biały (z <b>mleka</b>), cukier, cukier waniliowy, truskawki) / Makaron z sosem truskawkowym 250g (makaron (zawiera <b>pszenica, jaja</b>), cukier, cukier waniliowy, truskawki)                  Napój cytrynowy 200ml (cytryny, miód)</p> <p><b>Podwieczorek:</b>                  Bakalie 40g (z <b>orzechów</b>)</p>
<b>11.02.2020</b> <b>Wtorek</b>	<p><b>Śniadanie:</b>                  Bułka maślana 70g (zawiera <b>pszenica, mleko</b>) / Chleb <b>pszenny</b> 30g z dżemem 20g + banany 40g                  Budyń (z <b>mleka</b>) z bananami 300g                  Herbata 250ml (herbata, cytryna, cukier)</p> <p><b>Obiad:</b>                  Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 300g (ryż, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, śmietana (z <b>mleka</b>), masło (z <b>mleka</b>), przyprawy)                  Ziemniaki 200g (ziemniaki, sól)                  Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120g (filet z kurczaka, mąka <b>pszenna, jaja, mleko</b>, płatki kukurydziane, przyprawy) / Pierś w płatkach kukurydzianych (filet z kurczaka, mąka <b>pszenna</b>, płatki kukurydziane, przyprawy)                  Surówka z kapusty białej i marchwi 100g (kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)                  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier)</p> <p><b>Podwieczorek:</b>                  Jogurt pitny 200g (z <b>mleka</b>)</p>
<b>12.02.2020</b> <b>Środa</b>	<p><b>Śniadanie:</b>                  Kasza manna (z <b>pszenicy</b>) z dżemem 250g (kasza manna, <b>mleko</b>, jabłka)                  ½ bułki wieloziarnistej 30g (z <b>pszenicy</b>) z masłem 5g (z <b>mleka</b>), szynką drobiową 10g, sałatą zieloną 5g i pomidorem 10g                  Herbata 250ml (herbata, cytryna, cukier)</p> <p><b>Obiad:</b>                  Zupa rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym 300g (marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, korpus drobiowy, makaron (zawiera <b>pszenica, jaja</b>), natka pietruszki, por, cebula, przyprawy)                  Kasza gryczana 180g                  Klops w sosie koperkowym 120g (łopatka wieprzowa, cebula, olej, śmietana (z <b>mleka</b>), koper, mąka <b>pszenna</b>) / Klops 100g (łopatka wieprzowa, cebula, olej,                  Surówka z marchwi i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, olej, cukier)                  Napój pomarańczowy 200ml (pomarańcze, miód)</p> <p><b>Podwieczorek:</b>                  Actimel (z <b>mleka</b>)</p>
<b>13.02.2020</b> <b>Czwartek</b>	<p><b>Śniadanie:</b>                  Jajecznica ze szczypiorkiem 70g (<b>jaja</b>, olej rzepakowy, szczypior)                  Chleb wieloziarnisty 30g (z <b>pszenicy</b>) z masłem 5g (z <b>mleka</b>) i ogórkiem kiszonym 10g                  Kakao 250ml (kakao, <b>mleko</b>, cukier) / Herbata 250ml (herbata, cytryna, cukier)</p> <p><b>Obiad:</b>                  Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300g (buraki czerwone, ziemniaki, marchew, <b>seler</b>, pietruszka korzeń, natka pietruszki, fasola biała, fasola czerwona, śmietana (z <b>mleka</b>), masło (z <b>mleka</b>), przyprawy) + pieczywo <b>pszenne</b> 30g</p>

	<p>Ryż 180g  Indyk w sosie z warzywami 150g (filet z indyka, marchew, cebula, pietruszka korzeń, natka pietruszki, czosnek, kalafior, fasolka szparagowa, szpinak, sezam, przyprawy)  Kompot śliwkowy 200ml (śliwki, cukier)</p> <p><b>Podwieczorek:</b>  Ciasteczka owsiane 33g (zawiera <b>mleko, orzechy</b>)</p>
<p><b>14.02.2020</b>  <b>Piątek</b></p>	<p><b>Śniadanie:</b>  Racuchy z jabłkami (mąka <b>pszenna, mleko</b>, drożdże, cukier, <b>jaja</b>, cukier waniliowy, jabłka) 150g / Chleb wieloziarnisty 30g (z <b>pszenicy</b>), jajo gotowane 1 szt, pomidor 10g, ogórek zielony 10g  Kawa zbożowa (z <b>jęczmienia</b>) (kawa, <b>mleko</b>, cukier) 250ml/ Herbata 250ml (herbata, cytryna, cukier)</p> <p><b>Obiad:</b>  Zupa krupnik z kaszą <b>pęczak</b> na wywarze warzywnym 300g ( ziemniaki, kasza pęczak, marchew, seler, pietruszka, koper, natka pietruszki, masło, przyprawy)  Ziemniaki 200g (ziemniaki, sól)  Filet rybny w panierce sezamowej 90g (<b>miruna</b>, , bułka tarta (z <b>pszenicy</b>), <b>sezam</b>, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)  Napój jabłkowy 200ml (jabłka, miód)</p> <p><b>Podwieczorek:</b>  Jogurt owocowy 150g (z mleka)</p>