|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek  **PONIEDZIAŁEK**  **20.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z serem żółtym i pomidorem.  Parówki z keczupem.  Herbata owocowa  **Alergeny: gluten, laktoza**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy  **Dieta bezbiałkowa:**  Szynka wieprzowa | Pieczywo pszenno-żytnie (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)  Parówki wieprzowe  Ser żółty  Masło 82%  Pomidor  Keczup Pudliszki  Herbata owocowa | 70g  40g  20g  5g  15g  5g  200ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym - 250g  **Alergeny: laktoza, seler**  **Dieta bezbiałkowa:**  Zupa pomidorowa bez śmietany | Wywar z kurczaka, kaczki  Marchew  Pietruszka(korzeń)  Seler  Lubczyk/pietruszka zielona  Ryż paraboliczny  Przecier pomidorowy 30%  Śmietana 30% | 150ml  20g  10g  10g  5g  30g  20g  5ml |
| Makaron z białym serem i wanilią – 200g  **Alergeny: laktoza, gluten**  **Dieta bezbiałkowa:**  Mus bananowo - wiśniowy  **Dieta bezglutenowa:**  Makaron bezglutenowy  Kompot wieloowocowy | Makaron (z pszenicy durum)  Ser biały półtłusty  Wanilia  Cukier trzcinowy  Maliny  Jagody  Truskawki  Woda  Cukier trzcinowy | 140g  50g  5g  5g  20g  10g  20g  150ml  1g |
| Podwieczorek | Baton z dżemem owocowym  Banan  **Alergeny: gluten, jajo**  **Dieta bezglutenowa:**  Bułeczka bezglutenowa  **Dieta bezjajeczna:**  Bułka pszenna | Baton pszenny  Masło 82%  Dżem owocowy  Banan | 60g  5g  10g  50g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek  **WTOREK**  **21.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Kolorowe kanapki: chleb z serem żółtym, wędliną, pomidorem, sałatą zieloną, ogórkiem zielonym i rzodkiewką.  Kakao  **Alergeny: gluten, laktoza**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy  **Dieta bezbiałkowa:**  Herbata owocowa | Pieczywo pszenno-żytnie (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)  Masło 82%  Ser żółty  Wędlina  Pomidor  Ogórek zielony  Sałata zielona  Rzodkiewka  Cukier trzcinowy  Kakao naturalne  Mleko 2% | 70g  5g  20g  20g  10g  10  2g  5g  2g  10g  190ml |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem – 250g    **Alergeny: seler, laktoza**  **Dieta bezbiałkowa:**  Zupa kalafiorowa bez śmietany | Wywar z kurczaka i udżca indyka  Kalafior  Ziemniaki  Marchew  Pietruszka korzeń  Seler  Pietruszka zielona/koperek  Por  Śmietana 30% | 150ml  40g  20g  10g  10g  5g  2g  1g  2g |
| Spaghetti bolognese - 200g  **Alergen: gluten**  **Dieta bezglutenowa:**  Makaron bezglutenowy  Kompot śliwkowo-jabłkowy - 200ml | Makaron(z pszenicy durum)  Łopatka wieprzowa mielona (duszona )  Marchew  Przecier pomidorowy 30%  Śliwki  Jabłka  Woda  Cukier trzcinowy | 130g  40g  5g  25g  30g  20g  150ml  1g |
| Podwieczorek | Babka piaskowa  Arbuz  **Alergeny: gluten, jajo**  **Dieta bezglutenowa i bezjajeczna:**  Babka bezglutenowa | Babka piaskowa  Arbuz | 60g  50g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek  **ŚRODA**  **22.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z kiełbasą krakowską i ogórkiem kiszonym  Chleb z hummusem warzywnym  Herbata owocowa  **Alergeny: gluten, laktoza**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy | Pieczywo (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)  Masło 82%  Kiełbasa krakowska  Ogórek kiszony  Ciecierzyca  Pasta tahini  Sok z cytryny  Czosnek  Papryka czerwona  Pomidory suszone  Marchew  Herbata owocowa | 70g  5g  20g  15g  15g  5g  1g  0,5g  5g  5g  5g  200ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa – 250g    **Alergen: laktoza**  **Dieta bezbiałkowa:**  Zupa jarzynowa bez śmietanki | Wywar z wieprzowiny  Marchew  Ziemniaki  Pietruszka (korzeń)  Seler  Por  Kapusta biała  Fasolka szparagowa  Kalafior  Brokuły  Pietruszka zielona/koperek  Śmietana 30% | 150ml  10g  20g  10g  5g  5g  10g  10g  10g  10g  2g  8ml |
| Pierogi ruskie z masełkiem - 200g  **Alergeny: gluten, jajo, laktoza**  **Dieta bezglutenowa i bezjajeczna:**  Kluski śląskie  **Dieta bezbiałkowa:**  Pierogi owocowe  Lemoniada cytrynowa – 200ml | Pierogi ruskie  Masło 82%  Cytryna  Pomarańcza  Jabłka  Woda  Cukier trzcinowy | 200g  5g  30g  20g  20g  130ml  1g |
| Podwieczorek | Galaretka owocowa  Chrupki kukurydziane | Chrupki kukurydziane  Truskawki  Galaretka | 20g  20g  70g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek  **CZWARTEK**  **23.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi i miodem  Chleb razowy z wędliną i ogórkiem zielonym.  Herbata owocowa  **Alergeny: gluten, laktoza**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy | Chleb razowy  Masło 82%  Wędlina wieprzowa  Ogórek zielony  Mleko 2%  Płatki kukurydziane  Miód  Herbata owocowa | 70g  5g  25g  15g  150ml  10g  2g  200ml |
| Obiad | Zupa grochowa z kiełbasą – 250g    **Alergen: seler** | Wywar z wieprzowiny  Marchew  Pietruszka (korzeń)  Seler  Kiełbasa śląska  Ziemniaki | 150ml  20g  10g  5g  25g  40g |
| Schab w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak i buraczkami - 200g  **Alergen: gluten**  **Dieta bezglutenowa:**  Kasza jaglana  Kompot rabarbarowy – 200ml | Kasza jęczmienna  Schab wieprzowy  Pieczarki  Buraki (tarte)  Rabarbar  Cukier trzcinowy  Woda | 100g  40g  10g  50g  50g  1g  150ml |
| Podwieczorek | Rogal z masłem  Serek waniliowy  Marchewka do chrupania  **Alergeny: laktoza, gluten**  **Dieta bezbiałkowa:**  Konfitura owocowa  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy | Rogal pszenny  Masło 82%  Serek waniliowy  Marchewka | 70g  5g  15g  20g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek  **PIĄTEK**  **24.07.2020r.** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z pasztetem *(wyrób własny)* i pomidorem  Chleb z twarożkiem śmietankowym ze szczypiorkiem  Herbata owocowa  **Alergeny: gluten, jajo**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy | Pieczywo pszenno-żytnie (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)  Pasztet wieprzowo-drobiowy (wyrób własny)  Masło 82%  Twarożek śmietankowy  Szczypiorek  Pomidor  Herbata owocowa | 70g  20g  5g  20g  2g  20g  200ml |
| Obiad | Rosół z lanym ciastem - 250g  **Alergen: seler, jajo, gluten**  **Dieta bezjajeczna i bezglutenowa:**  Rosół z ryżem białym | Wywar z kurczaka i kaczki  Marchew  Pietruszka (korzeń)  Seler  Pietruszka zielona  Mąka pszenna  Jajko  Lubczyk | 150ml  30g  15g  10g  2g  10g  20g  1g |
| Burgery rybne z ziemniakmi i kapustą białą zasmażana – 200g  **Dieta bezjajeczna:**  Burgery bez jajka  **Dieta bezglutenowa:**  Burgery z bułka tartą bezglutenową  Kompot truskawkowy – 200ml | Ryba miruna mielona (smażona na oleju rzepakowym)  Bułka tarta  Koperek  Jajo  Kapusta biała  Ziemniaki  Truskawki  Cukier trzcinowy  Woda | 50g  5g  2g  3g  40g  100g  50g  1g  150ml |
| Podwieczorek | Baton z nutellą z awokado (wyrób własny)  Banan    **Alergeny: gluten**  **Dieta bezglutenowa:**  Chleb bezglutenowy | Baton pszenny  Kakao naturalne  Awokado  Banan | 70g  5g  10g  55g |