|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 wieprzoweSer żółtyMasło 82%PomidorKeczup PudliszkiHerbata owocowa | 70g40g20g5g15g5g200ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym - 250g**Alergeny: laktoza, seler****Dieta bezbiałkowa:**Zupa pomidorowa bez śmietany | Wywar z kurczaka, kaczkiMarchewPietruszka(korzeń)SelerLubczyk/pietruszka zielonaRyż parabolicznyPrzecier pomidorowy 30%Śmietana 30% | 150ml20g10g10g5g30g20g5ml |
| Makaron z białym serem i wanilią – 200g**Alergeny: laktoza, gluten****Dieta bezbiałkowa:**Mus bananowo - wiśniowy**Dieta bezglutenowa:**Makaron bezglutenowyKompot wieloowocowy | Makaron (z pszenicy durum)Ser biały półtłustyWaniliaCukier trzcinowyMalinyJagodyTruskawkiWodaCukier trzcinowy | 140g50g5g5g20g10g20g150ml1g |
| Podwieczorek | Baton z dżemem owocowymBanan**Alergeny: gluten, jajo****Dieta bezglutenowa:**Bułeczka bezglutenowa**Dieta bezjajeczna:**Bułka pszenna | Baton pszennyMasło 82%Dżem owocowyBanan | 60g5g10g50g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 żółtyWędlinaPomidorOgórek zielonySałata zielonaRzodkiewkaCukier trzcinowyKakao naturalneMleko 2% | 70g5g20g20g10g102g5g2g10g190ml |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem – 250g **Alergeny: seler, laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Zupa kalafiorowa bez śmietany  | Wywar z kurczaka i udżca indykaKalafiorZiemniakiMarchewPietruszka korzeńSelerPietruszka zielona/koperekPorŚmietana 30% | 150ml40g20g10g10g5g2g1g2g |
| Spaghetti bolognese - 200g**Alergen: gluten****Dieta bezglutenowa:**Makaron bezglutenowyKompot śliwkowo-jabłkowy - 200ml | Makaron(z pszenicy durum)Łopatka wieprzowa mielona (duszona )MarchewPrzecier pomidorowy 30%ŚliwkiJabłkaWodaCukier trzcinowy | 130g40g5g25g30g20g150ml1g |
| Podwieczorek | Babka piaskowaArbuz**Alergeny: gluten, jajo****Dieta bezglutenowa i bezjajeczna:**Babka bezglutenowa | Babka piaskowaArbuz | 60g50g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**ŚRODA****22.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
|  Śniadanie | Chleb z kiełbasą krakowską i ogórkiem kiszonymChleb z hummusem warzywnymHerbata owocowa**Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezglutenowa:**Chleb bezglutenowy | Pieczywo (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)Masło 82%Kiełbasa krakowskaOgórek kiszonyCiecierzycaPasta tahiniSok z cytrynyCzosnekPapryka czerwonaPomidory suszoneMarchewHerbata owocowa | 70g5g20g15g15g5g1g0,5g5g5g5g200ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa – 250g **Alergen: laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Zupa jarzynowa bez śmietanki | Wywar z wieprzowinyMarchewZiemniakiPietruszka (korzeń)SelerPorKapusta białaFasolka szparagowaKalafiorBrokułyPietruszka zielona/koperekŚmietana 30% | 150ml10g20g10g5g5g10g10g10g10g2g8ml |
| Pierogi ruskie z masełkiem - 200g **Alergeny: gluten, jajo, laktoza****Dieta bezglutenowa i bezjajeczna:**Kluski śląskie**Dieta bezbiałkowa:**Pierogi owocoweLemoniada cytrynowa – 200ml | Pierogi ruskieMasło 82%CytrynaPomarańczaJabłkaWodaCukier trzcinowy | 200g5g30g20g20g130ml1g |
| Podwieczorek | Galaretka owocowaChrupki kukurydziane | Chrupki kukurydzianeTruskawkiGalaretka | 20g20g70g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**CZWARTEK** **23.07.2020r** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
|  Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi i miodemChleb razowy z wędliną i ogórkiem zielonym.Herbata owocowa**Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezglutenowa:**Chleb bezglutenowy | Chleb razowyMasło 82%Wędlina wieprzowaOgórek zielonyMleko 2%Płatki kukurydzianeMiódHerbata owocowa | 70g5g25g15g150ml10g2g200ml |
| Obiad | Zupa grochowa z kiełbasą – 250g **Alergen: seler** | Wywar z wieprzowinyMarchewPietruszka (korzeń)SelerKiełbasa śląskaZiemniaki | 150ml20g10g5g25g40g |
| Schab w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak i buraczkami - 200g**Alergen: gluten****Dieta bezglutenowa:**Kasza jaglanaKompot rabarbarowy – 200ml | Kasza jęczmiennaSchab wieprzowyPieczarkiBuraki (tarte)RabarbarCukier trzcinowyWoda | 100g40g10g50g50g1g150ml |
| Podwieczorek | Rogal z masłemSerek waniliowyMarchewka do chrupania**Alergeny: laktoza, gluten****Dieta bezbiałkowa:**Konfitura owocowa**Dieta bezglutenowa:**Chleb bezglutenowy | Rogal pszennyMasło 82%Serek waniliowyMarchewka | 70g5g15g20g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**PIĄTEK****24.07.2020r.** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z pasztetem *(wyrób własny)* i pomidoremChleb z twarożkiem śmietankowym ze szczypiorkiemHerbata 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 śmietankowySzczypiorekPomidorHerbata owocowa | 70g20g5g20g2g20g200ml |
| Obiad | Rosół z lanym ciastem - 250g**Alergen: seler, jajo, gluten****Dieta bezjajeczna i bezglutenowa:**Rosół z ryżem białym | Wywar z kurczaka i kaczkiMarchewPietruszka (korzeń)SelerPietruszka zielonaMąka pszennaJajkoLubczyk | 150ml30g15g10g2g10g20g1g |
| Burgery rybne z ziemniakmi i kapustą białą zasmażana – 200g**Dieta bezjajeczna:**Burgery bez jajka**Dieta bezglutenowa:**Burgery z bułka tartą bezglutenowąKompot truskawkowy – 200ml | Ryba miruna mielona (smażona na oleju rzepakowym)Bułka tartaKoperekJajoKapusta białaZiemniakiTruskawkiCukier trzcinowyWoda | 50g5g2g3g40g100g50g1g150ml |
| Podwieczorek | Baton z nutellą z awokado (wyrób własny)Banan**Alergeny: gluten****Dieta bezglutenowa:**Chleb bezglutenowy | Baton pszennyKakao naturalneAwokadoBanan | 70g5g10g55g |