|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**PONIEDZIAŁEK****10.02.2020** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z serem żółtym i ogórkiem kiszonymParówki z keczupemHerbata owocowa **Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Szynka drobiowa**Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany |  Pieczywo pszenno-żytnie( 80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej) Parówki wieprzoweMasło 82%Keczup Ser żółty Ogórek kiszonyHerbata owocowa | 70g30g5g5g20g15g200ml |
| Obiad | Żurek z ziemniakami – 250g**Alergeny: laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Bez śmietany  | Wywar z wieprzowinyZakwas żytniŚmietana 30%ZiemniakiLiść laurowySólPieprz | 160ml15g2g70g1g1g1g |
| Pierogi ruskie z masełkiem - 200g             **Alergeny: gluten, jajo, laktoza****Dieta bezjajeczna, bezglutenowa:**Kluski śląskie **Dieta bezbiałkowa:**Pierogi z truskawkamiKompot wieloowocowy – 200ml  | Pierogi ruskieMasło 82%TruskawkiŚliwki JabłkaCukier trzcinowy Woda | 195g5g15g15g20g1g150ml |
| Podwieczorek | Chałka z dżemem truskawkowymJabłko**Alergeny: laktoza, gluten****Dieta bezglutenowa:**Bułka bezglutenowa | Dżem truskawkowy Masło 82 %Chałka Jabłko  | 20g5g60g45g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**WTOREK****11.02.2020** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane z mlekiem.Chleb razowyz pastą z tuńczykiem, pomidorHerbata owocowa**Alergeny: gluten, jajo, laktoza****Dieta bezjajeczna:**Hummus warzywny**Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany | Chleb razowyMasło 82%Tuńczyk Jajo Majonez Pomidor Mleko 2%Płatki kukurydzianeHerbata owocowa | 60g5g10g10g2g15g150ml5g200ml |
| Obiad | Rosół z lanym ciastem - 250g**Alergen: seler, jajo, gluten****Dieta bezjajeczna i bezglutenowa:**Rosół z ryżem białym | Wywar z piersi z kurczaka, kaczki i indykaMarchewPietruszka (korzeń)SelerPietruszka zielonaMąka pszennaJajko Sól Pieprz  | 150ml30g15g10g2g20g10g1g1g |
| Kotlecik drobiowy z ziemniakami i surówką - 200g**Alergeny: gluten, jajo****Dieta bezglutenowa:**Kurczak gotowany**Dieta bezjajeczna:**Filet z kurczaka (gotowany)Kompot wieloowocowy – 200ml | Ziemniaki Filet z piersi kurczaka (smażony na oleju rzepakowym)Bułka tarta Koperek CebulaNatka pietruszkiMarchewkaJabłko ŚliwkiMaliny Truskawki WodaCukier trzcinowy | 100g45g5g1g5g1g25g25g20g15g15g150ml1g |
| Podwieczorek | Galaretka owocowa Herbatniki **Alergeny: jaja, gluten****Dieta bezjajeczna i bezglutenowa**:    Herbatniki bezglutenowe   | Herbatniki TruskawkiBananGalaretka  | 20g15g25g100g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**ŚRODA****12.02.2020** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Chleb z masełkiem i wędlinką.Twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem zielonym.Kakao **Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Pasztet drobiowyHerbata owocowa**Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany |  Pieczywo pszenno-żytnie( 80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej) Polędwica wieprzowaMasło 82%Ser biały półtłustySzczypiorekOgórek zielonyMleko 2%Kakao | 70g20g5g20g2g5g190ml10g |
| Obiad | Zupa z soczewicy – 250g**Alergen: seler** | Wywar z piersi z kurczaka, kaczki MarchewPietruszka (korzeń)PieprzSólSoczewica Ziemniaki | 150ml15g5g1g1g50g40g |
| Kluski z mięsem - 200g     **Alergen: laktoza**Kompot śliwkowo – truskawkowy – 200ml | Kluski ślaskie z mięsem (wieprzowym)Masło 82%Truskawki ŚliwkiWodaCukier trzcinowy | 200g5g2030g150ml1g |
| Podwieczorek | Rogal maślany z dżemem z owoców leśnychWafel ryżowy **Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezglutenowa:**Bułka bezglutenowa | Rogal maślanyDżem z owoców leśnychMasło 82%Wafel ryżowy | 50g20g5g20g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**CZWARTEK****13.02.2020** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
|  Śniadanie | Kolorowe kanapki:Chleb, wędlina, ser żółty, sałata zielona, papryka i pomidor.Herbata owocowa**Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany | Pieczywo pszenno-żytnie (80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej)Masło 82%Szynka wieprzowaSer żółtySałata zielonaPomidorPapryka Herbata owocowa | 70g5g20g20g5g15g10g200ml |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem – 250g**Alergeny: seler, gluten, jajo****Dieta bezjajeczna:**Makaron bezjajeczny | Wywar z piersi z kurczakaMarchewPietruszka (korzeń)PieprzSólKalafior BrokułyMakaron (2-jajeczny) | 150ml15g5g1g1g30g10g50g |
| Kotlet mielony z ziemniaczkami i buraczkami - 200g     **Alergeny: gluten, jajo****Dieta bezjajeczna:**Kotlet mielony (bez jajka) z kasza jaglaną**Dieta bezglutenowa:**Bułka tarta BGKompot śliwkowo – truskawkowy – 200ml | Ziemniaki Szynka wieprzowa (smażona na oleju rzepakowym)Bułka tarta Jajo Koperek CebulaNatka pietruszkiBuraki Truskawki ŚliwkiWodaCukier trzcinowy | 100g45g5g2g1g5g1g50g2030g150ml1g |
| Podwieczorek | Chleb z pasztetem *(wyrób własny)*Banan**Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany  | Pieczywo pszenno-żytnie( 80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej) Masło 82%Pasztet drobiowo-wieprzowyBanan | 70g5g20g55g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Posiłek**PIĄTEK****14.02.2020** | Jadłospis | Raport magazynowy |  |
| Śniadanie | Ryż na mleku z miodem.Chleb z pastą szynkową i ogórkiem zielonym Herbata miętowa**Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezjajeczna:**Pasta bez jajka**Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany  | Pieczywo pszenno-żytnie( 80% mąki pszennej, 20 % mąki żytniej) Ryż białyMleko 2%Masło 82%Szynka wędzona drobiowaMusztarda Jajko Pieprz Ogórek zielonyHerbata miętowa |  70g15g150ml5g15g2g10g0,5g10g200ml |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami - 250g**Alergeny: seler, laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Barszcz bez śmietany | Wywar z kurczakaBurakiMarchewKoperek PietruszkaSelerZiemniaki Śmietana 30%Sok z cytryny  | 150ml30g10g5g10g10g40g2g1g |
| Makaron z sosem serowo-brokułowym - 200g         **Alergeny: gluten, laktoza****Dieta bezbiałkowa:**Makaron z sosem pomidorowymKompot jabłkowo – truskawkowy - 200ml | Makaron (z pszenicy durum)Brokuły Śmietana 30%Ser żółty JabłkaTruskawkiWodaCukier trzcinowy | 160g30g10ml10g30g20g150ml1g |
| Podwieczorek | Baton z nutellą (wyrób własny).Jabłko **Alergen: gluten****Dieta bezglutenowa:**Chleb kukurydziany | Baton pszennyAvocadoBananKakao naturalneJabłko | 50g5g15g10g45g |