JADŁOSPIS PODSTAWOWY TYDZIEŃ II 07.10.2019- 11.10.2019

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku z morela suszoną **(1,7,12)**	200ml	Kawa inka **(1,7)**	200ml	**Światowy dzień owsianki** Owsianka na mleku z orzechami **(1,7,8)**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo pszenno - żytnie **(1,11)**	50g	Bułka kajzera **(1)**	1szt	Pieczywo pszenno - żytnie **(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 z ziołami **(7)**	30g	Szynka drobiowa **(1,6,9,10)**	30g	Schab pieczony **(1,6,9,10)**	30g	Kiełbasa krakowska **(1,6,10)**	30g	Pasta rybna z koperkiem **(3,4)**	30g
	Zółty ser **(7)**	20g	Sałata	10g	Pasta jajeczna z rzodkiewką **(3)**	20g	Papryka	20g	Zółty ser **(7)**	20g
	Ogórek małosolny **(10)**	30g	Pomidor	30g	Ogórek zielony	30g	Pomidor	30g	Sałata	10g
									Ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt	Owoc	100g/ 1szt
OBIADY	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem **(1,3,9)**	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką i koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250ml	Krem dyniowo- paprykowy z koperkiem posypany ziarnami słonecznika zabielany **(1,7,9)**	250ml	Zupa ogórkowa z koperkiem zabielana **(1,7,9,10)**	250ml	Zupa ziemniaczana z porem i cieciorką z natką pietruszki **(1,9)**	250ml
	Pieczone udko w ziołach **(1)**	80g	Ryż curry z indykiem (fiet) i zielonymi warzywami **(1)**	280g	Bitka wieprzowa (łopatka) w sosie własnym **(1)**	80g/ 50g	Kotlecik mielony pieczony(drobiowo wieprzowy) **(1,3)**	80g	Puszyste naleśniki nadziewane twarożkiem w posypce cynamonowej (wyrób własny) **(1,3,7)**	1szt
	Ziemniaki z koperkiem	130g			Kasza gryczana **(1)**	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Polewa waniliowo jogurtowa **(7)**	80g
	Surówka z czerwonej kapusty, marchewki, jabłka, natki pietruszki posypana ziarnami dyni	80g			Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, pora z dodatkiem kukurydzy i natki pietruszkia **(10)**	80g	Ćwikła	80g	Banan	1/2szt
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo jogurtowy z wanilią 9wyrób własny) **(7)**	150g/ 1szt	Domowy deser serowo-porzeczkowy z miodem (własnej produkci) **(7)**	150g	Katarzynka z dżemem niskosłodzonym **(1,7)**	1szt/ 30g	Mleczny pszysmak ryzowy z wanilią (wyrób własny) **(1,7)**	140	Snacki kukurydziane z dipem warzywno serowym **(1,7)**	15g/ 15g

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
Dietetyk