

JADŁOSPIS LUTY 2023

	TYDZIEŃ	POSILEK	G	Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji
środa	1.0.2	- udko z kurczaka: ziemniaki buraczki - woda z cytryną (200ml) - banan	210 85	
czwartek	2.0.2	- zupa pomidorowa z ryżem: włoszczyzna konc. pom. - ryż - pieczywo mieszane - jabłka	100 10 20 30	- gluten, seler, mleko -gluten
piątek	3.0.2	- filety rybne w chrupiącej panierce - ziemniaki - surówka z kapusty kiszonej - woda z cytryną (200ml) - jabłka	100 210 120	-gluten, ryba
	TYDZIEŃ II	POSILEK		
poniedziałek	6.02.	- zupa ogórkowa: włoszczyzna ogórki kwaszone ziemniaki śmietana 18% nać pietruszki - bułka - masło - ser żółty	100 70 100 15 3 25	- seler, gluten, mleko -gluten -mleko -mleko
wtorek	7.02.	- spaghetti z makaronem: łopatka marchew cebula konc. pom. olej rzepakowy makaron - woda (200ml) - mandarynka	60 30 15 3 5 85	-gluten, jaja
Środa	8.02.	- gulasz mięsny z kaszą		- gluten, seler, mleko

		gryczaną: mięso kasza gryczana buraczki woda (200ml) - jabłka	100 80 90	
czwartek	9.02.	- barszcz ukraiński - pieczywo - monte		- gluten, seler, mleko - gluten - mleko
piątek	10.02.	- filety rybne panierowane - ziemniaki - surówka z ogórka kwaszonego i cebuli - woda (200ml) - jabłka	100 210 120	- gluten, ryba

zupa	200 – 300 ml
kotlet, filet, sztuka mięsa	80 – 100 g
ziemniaki, kasze, makarony	100 – 150 g
surówki	10 – 100 g
kompot, woda, herbata	200 ml
owoc, jogurt	1 szt.
pieczywo	30 g – 1 kromka