



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	ŚNIADANI	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 15.03	Kasza jaglana na <b>mleku</b> (250ml) Pieczywo dyniowe ( <b>pszenica</b> ) (30g), masło ( <b>mleko</b> ) (5g), ser żółty ( <b>mleko</b> ) (20g), ogórek zielony (15g), pomidor (15g)	Gruszka	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250 ml) Potrawka z kurczaka pełna warzyw (100g), ryż (130g), sałata lodowa z jogurtem i koperkiem ( <b>mleko</b> ) (80g)	Kisiel z tartym jabłkiem (130g), chrupki kukurydziane (10g)
PON 15.03	Herbata miętowa (250 ml)		Kompot z aronii słodzony daktylami (200 ml)	
WT 16.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo słonecznikowe i pszenne ( <b>pszenica</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g), wędlna wieprzowa (20g), pasta trzy sery ( <b>mleko</b> ) (20g), rzodkiewka (15g), ogórek kiszony (15g), szczypiior	Mandarynka	Rosół z makaronem ( <b>seler, pszenica, jajko</b> ) (250 ml) Filet z indyka w płatkach kukurydzianych ( <b>jajko, pszenica</b> ) (60g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa na ciepło z masłem ( <b>mleko</b> ) (80g), surówka z marchewki z kiszoną kapustą (40g)	Chipsy jabłkowe (40g)
WT 16.03	Kawa zbożowa na <b>mleku (jęczmień)</b> (250ml)		Kompot agrestowy (200 ml)	
ŚR 17.03	Pieczywo orkiszowe ( <b>pszenica orkisz</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g), parówka min 90% mięsa (1 szt), zielony ogórek (30g), sałata	Jabłko	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250ml) Sos jarzynowo - serowy ( <b>mleko</b> ) (100g), makaron pszenny ( <b>pszenica</b> ) (130g), surówka z buraczków (40g)	Weka ( <b>pszenica</b> ) z twarożkiem z miodem (30g/10g), rodzynki
ŚR 17.03	Herbata owocowa (250 ml)		Kompot jabłkowy (200 ml)	
CZW 18.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo orkiszowe i pszenne ( <b>pszenica, pszenica orkisz</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g), pasta z szynki (20g), <b>jajko</b> w plasterkach (1/2), papryka (15g), pomidor (15g), szczypiorek do posypania	Kiwi	Zupa krem z dyni z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250ml) Kluski śląskie ( <b>jajko</b> ) z gulaszem z mięsa drobiowego z warzywami (130g/100g), surówka z kiszzonego ogórka z papryką, cebulką (40g),	Budyń z truskawkami (mrożonymi) ( <b>mleko</b> ) (150g)
CZW 18.03	Kakao na <b>mleku</b> (250 ml)		Kompot z czerwonej porzeczki (200 ml)	
PT 19.03	Pieczywo razowe ( <b>gluten pszenny</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g), sałatka z makaronu z serem żółtym i warzywami ( <b>pszenica, mleko</b> ) (50g)	Banan	Zupa ryżowa z koperkiem ( <b>seler</b> ) (250ml) Kotleciki rybne z warzywami ( <b>ryba, pszenica, jajko</b> ) (60g), ziemniaki (130g), brokuły i kalafior na ciepło (40g), surówka z białej rzodkwi z jogurtem ( <b>mleko</b> ) (40g)	Ciasto drożdżowe ze sliwkami ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> ) (1 kawałek),
PT 19.03	Kawa zbożowa ( <b>jęczmień</b> ) na <b>mleku</b> (250 ml)		Kompot wiśniowy (200 ml)	

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Dla Diapol Catering opracowano przez: Specjalista ds. żywienia  
mgr inż. Anna Motak