**Jadłospis tydzień daltoński**

 ***Poniedziałek 10.03.2025 dzień czerwony***

**I ŚNIADANIE**

Płatki kukurydziane na mleku 140ml/12g (6)

Pieczywo mieszane 35g,(1.5.10) masło 12g, (6), szynka z indyka 15g, (1.5.6.9) serek almette naturalny 12g (6)

Ogórek świeży 15g , **pomidorki koktajlowe czerwone** 15g , sałata mix , kiełki, sałata lolo ,herbata miętowa z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

**Zupa czerwony barszcz** 250ml ( 1.2.8) (buraki , wywar z drobiu, por, seler ,pietruszka korzeń ,marchew, ziemniaki ,śmietana )pałeczki kukurydziane 2 szt. , serek toska 100g (6) **z malinami** , woda ,**papryka czerwona 20g**

**OBIAD**

Kotlet pożarski 60g (1.2) ( filet z kurczaka , olej, bułka tarta, jaja, przyprawy )

**Surówka z buraczków** 80g ( buraczki, cebula, kukurydza, marchew, przyprawy ) Ziemniaki 120g

Kompot z aronii 150ml

**Truskawki 100g**

**ALERGIA** zamiennik mleka, masło roślinne , mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1380 **Wartość energetyczna** : białko 34, tłuszcz 28 węglowodany 138

 ***Wtorek 11.03.2025 dzień niebieski***

**I ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane 40g (1.5.10), masło 12g,(6), jajko na twardo ½ porcji (2.6) ,szynka delikatesowa 20g ( 1.5.6.9),ogórek świeży 15g **,**papryka 15g , sałata mix , sałata Lolo, kiełki ,kakao na mleku 120ml (6),herbata owocowa z cytryną

**II ŚNIADANIE**

Barszcz biały 250 ml)1.5.6.8.9) (zakwas, kiełbasa biała , ,przyprawy, ziemniaki, por, seler ,pietruszka korzeń , marchew, wywar z kurczaka śmietana)

 **Galaretka niebieska**, biszkopty 20g (1) kalarepa 20g ,woda

**OBIAD**

**Makaron ryżowy niebieski** z jogurtem 250g(6) (makaron ryżowy, jogurt )

**Borówka** 50g

 Kompot wieloowocowy 150ml

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , Mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1280 **Wartość energetyczna** : białka 28 tłuszcze 27 węglowodany 128

 ***Środa 12.03.2025 dzień pomarańczowy***

**I ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku 140ml/12g (6) , pieczywo mieszane 35g (1,5,10) , masło 12g, (6)

Pasta z tuńczyka 15g (2.3.6) ( tuńczyk , jajko majonez, przyprawy ),szynka z indyka 15g,(1.5.6.9) **pomidorki koktajlowe pomarańczowe** 15g , ogórek świeży 15g, sałata mix , sałata Lolo, , kiełki ,herbata ziołowa owocowa z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

**Zupa pomidorowa** z makaronem 250ml (1,2,6,8)( passata , koncentrat, śmietana , makaron , ,por ,marchew ,seler pietruszka korzeń wywar z drobiu)

Bagietka zapiekana z serem żółtym 2 szt. (1.6) woda , **papryka pomarańczowa**

**Marchewka** 20g

**0BIAD**

Nuggetsy z pieca z indyka 65g (1.2) ( filet z indyka , bułka tarta , jajka , przyprawy) , ziemniaki 120g

**Juniorka** 50g

**Mandarynka 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne , ,

 **Wartość kaloryczna** :1320 **Wartość energetyczna** : białka 27 tłuszcz 28 węglowodany 142

 ***Czwartek 13.03.2025 dzień zielony***

 **I ŚNIADANIE**

Płatki zbożowe na mleku 140ml+15g.(6) , Pieczywo mieszane 35g ,(1,5,10) masło 12g (6), szynka z kurczaka 15g,

(1.5.6.9) **serek naturalny ze szczypiorkiem** 12g (6), **Ogórek świeży** 15g , **papryka zielona** 15g, **sałata mix , sałata Lolo /kiełki** , herbata z cytryną 150ml

**II ŚNIADANIE**

 **Zupa z zielonego groszku i fasolki zielonej** 250 ml (6,8) ( por ,marchew ,seler, śmietana ,,pietruszka korzeń, kalafior, wywar z drobiu, ziemniaki

Pałeczki tygryski kukurydziane 20g , Actimel 1 szt. (6),woda ,**papryka zielona** 20g ,

**OBIAD**

**Makaron penne ze szpinakiem** i kurczakiem 200g (1.2.6) ( szpinak , śmietana , czosnek ,cebula , makaron , filet z kurczaka )

**Gruszka 100g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, mus owocowy

**Wartość kaloryczna** :1550

**Wartość energetyczna** : białka 33, tłuszcze 39 , węglowodany 1560

 ***Piątek 14.03.2024 dzień żółty***

**I ŚNIADANIE**

jajecznica ma maśle 1,5 szt.

pieczywo mieszane 40g,(1,5,10) ser żółty 15 ,(2,6) masło 12g,

, pomidorki żółte 15g, ogórek św. 15g, sałata mix/sałata Lolo , kiełki, kakao na mleku 120 ml/ herbata ziołowa

**ALERGENY; 1.2.5,6,8,9,10**

**II ŚNIADANIE**

Krem z dyni z kurkumą 200ml z groszkiem ptysiowym (1.8) ( dynia , imbir świeży , mleczko kokosowe , ziemniaki, por, seler ,pietruszka korzeń, marchew, wywar z drobiu),

Naleśnik żółty z mąki kukurydzianej 1,5 porcji z dżemem b/c. (1,6,2) (mąka tortowa , mąka kukurydziana cukier waniliowy , jaja, mleko),kalarepa 20g,

**OBIAD**

Łosoś na parze 65g(3) ( filet z łososia , przyprawy ) Ziemniaki gotowane 120g ,

Fasolka szparagowa żółta 80g

Kompot truskawkowy 150ml

**Banan 100 g**

**ALERGIA**: zamiennik mleka, masło roślinne ,

**Wartość kaloryczna** :1330 **Wartość energetyczna białko** 39 tłuszcz 31 , węglowodany 129

………………… ………………………………. ………………………..

 Szef kuchni Intendent Dyrektor

 *\*Dyrektor zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji jadłospisu*  *1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – indeksy określające alergen*

|  |
| --- |
| **SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**  |
| **1. Zboża zawierające gluten, tj**. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne | **6. Mleko i produkty pochodne** **(łącznie z laktozą)** 1`  |
| **2. Jaja i produkty pochodne**  | **7. Orzechy, tj**. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Oueensland, a także produkty pochodne  |
| **3. Ryby i produkty pochodne**  | **8. Seler i produkty pochodne**  |
| **4. Orzeszki ziemne ( arachidowe ) i produkty pochodne**  | **9. Gorczyca i produkty pochodne**  |
| **5. Soja i produkty pochodne**  | **10. Nasiona sezamu i produkty pochodne**  |