JADŁOSPIS PODSTAWOWY PÓŁKOLONIA

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 29.07	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1.1,1.2,1.3,11)**, masło 10 g **(7)**, ser żółty salami 25 g **(7)**, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną, włoszczyzną i ryżem zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Leczo z kurczakiem, cukinią, czerwoną fasolką szparagową i pomidorami podane z kaszą pęczak 270 g **(1.3)** Kompot śliwkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
WTOREK 30.07	Herbata malinowa 200 ml Bułka kajzerka 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, serek ricotta **(7)** z morelami własnej produkcji 65 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (brokuł, kalafior, brukselka, marchew) posypana natką pietruszki 250 ml **(9)** Pyzy z mięsem 160 g **(1.1,3)**, jogurt naturalny 50 g **(7)**, surówka z marchewki i brzoskwiń 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 31.07	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki żytnie **(1.2)** na mleku **(7)** z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Krem z marchewki z grzankami żytnimi **(1.2)** posypany natką pietruszki zabielany jogurtem 250 ml **(7,9)** Filet pieczony z kurczaka 60 g, młode ziemniaki 130 g, surówka z pomidorów z czerwoną cebulką 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kukurydza kolba 1 porcja Wafle ryżowe 2 szt.
CZWARTEK 01.08	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, paprykarz z makreli własnej produkcji 50 g **(4)**, ogórek kiszony 30 g, szczypiorek 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabielany jogurtem 250 ml **(7,9)** Makaron **(1.1)** w sosie brokułowo - serowym 200 g **(7)**, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 250g
PIĄTEK 02.08	Kawa zbożowa **(1.2,1.3)** na mleku 200 ml **(7)** Chleb witalny 40 g **(1.1,11)**, masło 10 g **(7)**, jajko „ufo" 25 g **(3),** ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Rosół z makaronem literki **(1.1)** posypany pietruszką 250 ml **(9)** Naleśniki **(1.1,3,7)** z twarożkiem **(7)** polane musem truskawkowym 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Śliwki 1 szt. Paluch kruchy 2 szt. **(1.1)**

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik

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, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owies, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.