

JADŁOSPIS 19.10-23.10.2020r

Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub nietolerancję pokarmowe. Oprócz tych wymienionych w tabeli, dodatkowo mogą się w nich znajdować: orzechy, migdały, pochodne selera, gorczyce i produkty pochodne, produkty pochodne jaj, soja i produkty pochodne, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki. Potrawy zawierają produkty zbożowe min. mąkę pszenną, mąkę żytnią, mąkę pszenno-żytnią oraz mąkę Graham, które są źródłem białek zbóż min. glutenu.

Sporządziła:

mgr Paulina Wawrzyniak

dietetyk medyczny, specjalista ds. żywienia człowieka

DATA	OBIAD	SKŁAD	ALERGENY
Poniedziałek 19.10.2020	Filet drobiowy panierowany (120g), ziemniaki z koperkiem (200g), marchewka z groszkiem (50g), woda z cytryną (250g)	Filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta (mąka semolina), olej, sól, pieprz, ziemniaki, koper, marchew, groszek zielony, masło min.82% tł. (tłuszcz mleczny), cytryna	białka zbóż, jaja, białka mleka
Wtorek 20.10.2020	Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (120g), ziemniaki piure (200g), surówka z ogórka kiszzonego (50g) kompot z owoców mieszanych (250g)	Mięso z łopatki wieprzowej, cebula, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta (mąka semolina), sól, pieprz, majeranek, ziemniaki, masło min.82% tł., (tłuszcz mleczny), ogórki kiszzone (ogórki gruntowe, woda, sól), cebula, olej rzepakowy, woda, mieszanka owocowa	białka zbóż, białka mleka, jaja
Środa 21.10.2020	Udziec z kurczaka gotowany (100g), bułka kajzerka pszenno-żytnia (50g), surówka z kapusty białej z marchewką (50g),	Udka kurczaka, sól, pieprz, bułka kajzerka pszenno-żytnia (mąka pszenna typ 650, mąka żytnia typ 1000, woda, sól), kapusta biała, marchewka, olej rzepakowy, por,	białka zbóż
Czwartek 22.10.2020	Gołąbki po cygańsku w sosie pomidorowym (100g), ziemniaki z szczypiorkiem (200g), buraczki tarte (50g) Herbata owocowa (250g)	Mięso mielone z łopatki wieprzowej, jaja, ryż paraboiled, bulion warzywny, passata pomidorowa (zagęszczony sok pomidorowy, sól), mąka pszenna typ 650, mleko 2%, ziemniaki, szczypiorek, cebula, sól, pieprz, ziemniaki, buraczki, napar herbaty owocowej	jaja, białka zbóż, białka mleka
Piątek 23.10.2020	Paluszki rybne z fileta (100g), ziemniaki z koperkiem (200g), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (50g), woda z cytryną (250g)	Ryba mintaj, bułka tarta (mąka semolina), jajko, sól, koper, ziemniaki, kapusta pekińska, marchewka, szczypiorek, olej, sól, pieprz, cytryna	jaja, białka zbóż