JADŁOSPIS PODSTAWOWY FAMILIJNE TYDZIEŃ I 01.02.2021- 05.02.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Kakaowa owsianka z sezamem na mleku **(1,7,11)**	200ml	Kawa inka na mleku **(1,7)**	200ml	Płatki kukurydziane na mleku **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo pszenno - żytnie **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i wieloziarniste **(1,11)**	50g	Bułka kajzerka **(1,11)**	1szt.
	Masło 82% tł. **(7)**	10g	Masło 82% tł. **(7)**	10g	Masło 82% tł. **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł. **(7)**	10g
	Serek toska z rzodkiewką **(7)**	20g	Filet z indyka biały **(1,6,9,10)**	30g	Pasta jajeczna z papryką **(3,10)**	20g	Schab pieczony **(1,6,9,10)**	20g	Powidła śliwkowe	20g
	Filet drobiowy biały **(1,6,9,10)**	20g	Sałata	5g	Ser żółty **[7]**	20g	Ogórek kiszony **(10)**	20g	Ser żółty **[7]**	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Ogórek zielony	20g	Roszponka	5g	Papryka	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Zupa selerowa krem z natką pietruszki i pestkami dyni zabielana **(1,7,9)**	250ml	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki **(1,9)**	250ml	Zupa jarzynowa z brukselką, ziemniakami i natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	250ml	Zupa grysikowa z kaszą manną i koperkiem **(1,9)**	250ml
	Gulasz węgierski z mięsem wieprzowym **(1)**	130g	Limonkowe naleśniki z twarożkiem waniliowym **(1,3,7)**	2szt.	Kotlecik schabowy panierowany **(1,3)**	80g	Pierogi z mięsem okraszone cebulką (wyrób własny) **(1,3)**	7szt.	Filet rybny panierowany **[1,3,4]**	80g
	Ryż pełnoziarnisty **(1)**	130g	Mus owocowy	50g	Pure ziemniaczane z koperkiem	130g			Pure ziemniaczane z koperkiem	130g
	Surówka z włoskiej kapusty, kukurydzy i natki pietruszki	80g	Surówka z marchewki z rodzynkami **(12)**	40g	Buraczki z cebulką	80g	Surówka z kapusty pekińskiej z rukolą z dipem ziołowym **(7)**	40g	Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i ziarnami słonecznika **(10)**	80g
PODWIECZOREK	Koktajl ananasowy z dodatkiem imbiru na bazie kefiru + paluch kukurydziany **(1,7)**	150g +	Galaretka z czerwoną porzeczką+ biszkopty **(1)**	150g/ 3szt.	**Dzień ciasta marchewkowego** Ciasto marchewkowe **(1,3)**	50g	**NOWOŚĆ!** Rissotto czekoladowo-jabłkowe z orzechami na mleku **(1,7,8)**	120g	Jogurt naturalny z pestkami słonecznika **(7)**	1szt/10g

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, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY FAMILIJNE TYDZIEŃ II 8.02.2021- 12.02.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Płatki jęczmienne na mleku z morelami suszonymi **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml	Płatki ryżowe na mleku **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i wieloziarniste **(1,11)**	50g	Bułka kajzerka **(1)**	1szt	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią **(1,11)**	50g
	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g
	Ser żółty **(7)**	20g	Kiełbasa krakowska **(1,6,9,10)**	30g	Pasta rybna z twarożkiem i natką pietruszki **[4,7]**	25g	Indyk pieczony **(1,6,9,10)**	30g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem **[3,10]**	30g
	Pasztet pieczony **(1,6,9,10)**	20g	Papryka	30g	Szynka drobiowa **[1,6,9,10]**	20g	Papryka	20g	Ser żółty **(7)**	20g
	Pomidor	30g	Sałata	5g	Pomidor	30g	Rukola	5g	Pomidor	30g
	Ogórek kiszony **(10)**	20g							Rzodkiewka	10g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Marchewka do chrupania	100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Żurek z jajkiem, ziemniakami i majeranikiem zabielany **(1,3,7,9)**	250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem pełnoziarnistym i koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki zabielana **(1,7,9,10)**	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i natką pietruszki zabielana **(1,3,7,9)**	250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabielany **(1,7,9)**	250ml
	Makaron kokardki pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowo-pomidorowym z dodatkiem czosnku i bazyli **(1,3,7)**	280g	Filet z kurczaka w panierce z sezamem **[1,3,11]**	80g	Klopsiki wieprzowe w sosie bałkańskim **(1,3,9)**	80g/ 50g	Paluszki rybne z fileta **(1,2,3,4,6.9,10,14)**	3szt.	**NOWOŚĆ!** Kopytka prosto z lasu (z dodatkiem szpinaku) **(1,3)**	260g
	Mix sałat z cebulką i ogórkiem zielonym z sosem francuskim	40g	Puree ziemniaczane z koperkiem	130g	Kasza jęczmienna perłowa **(1)**	130g	Puree ziemniaczane z koperkiem	130g	Polewa jogurtowo-truskawkowa **(7)**	50g
			Marchewka z groszkiem na ciepło **(7)**	80g	**NOWOŚĆ!** Fasolka szparagowa na parze	80g	Surówka z pora z natką pietruszki i jogurtem naturalnym **(7)**	80g	Surówka z marchewki z jabłkiem	40g
PODWIECZOREK	Koktajl mleczno-jogurtowy z dodatkiem buraka i wiśni+ chrupki kukurydziane **(1,7)**	150g/5g	Snacki kukurydziane z dipem serowo-warzywnym **(1,7)**	15g/15g	**NOWOŚĆ!** Kasza manna na gęsto po sułtańsku **(1,7,8,12)**	150g	**TŁUSTY CZWARTEK** Pączek **(1,3,7)**	1szt.	Bułka kajzerka z pastą z ciecierzycy **(1)**	1szt./ 30g

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, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY FAMILIJNE TYDZIEŃ III 15.02.2021- 19.02.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Czekoladowa kaszka manna na mleku **[1,7]**	200ml	Kakao naturalne na mleku **(1,7)**	200ml	Musli z mieszanką płatków na mleku **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i graham **(1,11)**	50g	Pieczywo pszenno-żytnie **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i i graham **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i razowe z dynią **(1,11)**	50g
	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g
	Różowy twarożek z buraczkiem **(7)**	20g	Indyk pieczony **(1,6,9,10)**	20g	Pasta jajeczna z ogórkiem kiszonym **(3,10)**	20g	Szynka wieprzowa **(1,6,9,10)**	20g	Pasta z marchewki	20g
	Dżem owocowy niskosłodzony	20g	Sałata	5g	Serek wiejski (wyrób własny) **(7)**	20g	Ogórek zielony	30g	Ser żółty **(7)**	20g
	Pomidor	30g	Papryka	20g	Rzodkiewka	10g	Rukola	5g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Sok owocowy (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Zupa brokułowo-cukiniowa z natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami **(1,9)**	250ml	**NOWOŚĆ!** Delikatna zupa Harira z dodatkiem ciecierzycy i makaronu z mąki durum z natką pietruszki **(1,3,9)**	250ml	Domowy rosół z makaronem z mąki durum z lubczykiem **(1,3,9)**	250ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250ml
	Wieprzowina duszona z warzywami korzennymi **(1)**	130g	Naleśniki po bolońsku **(1,3,7)**	2szt.	Kotlet rybny z mintaja z warzywami **(1,3,4)**	80g	Pieczone udko z kurczaka w sosie maślano-ziołowym **(1)**	80g/50 g	Kotlet z kaszy jęczmiennej z ciecierzycą, kolorową papryką i natką pietruszki z sosem pieczarkowym **(1,3,7,9)**	80g/50 g
	Kasza gryczana pełnoziarnista z soczewicą i słonecznikiem **(1)**	130g	Sos pomidorowy **(1)**	50g	Puree ziemniaczane z koperkiem	130g	Kasza bulgur **[1]**	130g	Pure ziemniaczane z koperkiem	130g
	Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, pomidora, ogórka i cebuli **(3,10)**	80g	Surówka z białej rzodkwi, ogórka kiszonego i jabłka **[10]**	80g	Surówka coleslaw	80g	Surówka z buraczków z sezamem **[11]**	80g	Surówka z kiszonej kapusty, jabłka, kminku **[10]**	80g
PODWIECZOREK	Koktajl jogurtowo-bananowy na maślance+ biszkopty **(7)**	150g/ 3szt.	Pieczywo lekkie orkiszowe z serkiem owocowym **(1,7)**	3sz/ 30g	Kisiel owocowy do picia z chrupkami kukurydzianymi **(1)**	150g/5g	**NOWOŚĆ** Deser gruszkowo-orzechowy z kaszą kukurydzianą **(1,7,8)**	150g	Paluch maślany z dipem jogurtowo-ziołowym **(1,3,7)**	1szt/15g

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, 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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska

JADŁOSPIS PODSTAWOWY FAMILIJNE TYDZIEŃ IV 22.02.2021- 26.02.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Waniliowa zupa mleczna z zacierką **[1,3,7]**	200ml	Herbata owocowa	200ml	Orzechowa jaglanka na mleku z miodem **[1,7,8]**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo pszenno - żytnie **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i wieloziarniste **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i i graham **(1,11)**	50g	Bułka kajzerka**(1,11)**	1szt
	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g	Masło 82% tł **(7)**	10g
	Schab pieczony **(1,6,9,10)**	20g	Polędwica sopocka **[1,6,9,10]**	30g	Parówki drobiowe 93% mięsa **(6,10)**	70-80g	Szynka gotowana **[1,6,9,10]**	30g	Paprykarz wegański (wyrób własny)**(1)**	20g
	Ser żółty **(7)**	20g	Sałata	5g	Serek ziołowy **(7)**	20g	Rzodkiewka	10g	Ser żóły **(7)**	20g
	Sałata	5g	Ogórek kiszony **(10)**	20g	Ogórek zielony	30g	Papryka	20g	Ogórek kiszony **(10)**	20g
	Pomidor	20g			Ketchup **(1,10)**	10g			Sałata	5g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Sok owocowy (tłoczony)	150ml	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami i kminkiem **[9,10]**	250ml	Zupa z zielonych warzyw z ryżem pełnoziarnistym i natką pietruszki zabielana **(1,7,9)**	250ml	Zupa dyniowa z porem i ziemniakami natką pietruszki zabielana **[1,7,9]**	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum z natką pietruszki zabielana **(1,3,7,9)**	250ml	Zupa z soczewicy z ziemniakami i koperkiem **(1,9)**	250ml
	Ryż z indykiem i warzywami (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) w sosie serowym **(1,7)**	280g	Roladka z mięsa mielonego mieszanego z warzywami i serem żółtym **(1,3,7)**	80g	Curry z dodatkiem mięsa wieprzowego w kawałkach i warzywami **(1)**	130g	Filet rybny panierowany w pestkach słonecznika **(1,3,4)**	80g	Pierogi ruskie okraszone duszoną cebulką (wyrób własny) **(1,3,7)**	7szt.
			Puree ziemniaczane z koperkiem	130g	Kasza gryczana **(1)**	130g	Puree ziemniaczane z koperkiem	130g	Jogurt naturalny **(7)**	50g
	Marchewka tarta z kalafiorem	80g	Surówka z kiszonego ogórka , papryki i cebuli **(10)**	80g	Mix sałat z ogórkiem zielonym i vinegrette	40g	Surówka z kiszonej kapusty, papryki, szczypiorku **(10)**	80g	Surówka z marchewki z groszkiem zielonym	40g
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z pestkami dyni **(7)**	1szt/10g	**NOWOŚĆ!** Panna cotta z musem truskawkowym **(7)**	150g	**NOWOŚĆ!** Koktajl jaglany z dodatkiem pomarańczy i marchewki **(1,7)**	150g	Budyń śmietankowy z posypką czekoladową **(1,7)**	150g.	Brioszka z jabłkiem **(1,3)**	1szt.

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, 2. Skorupiaki i produkty pochode, 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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk

Joanna Mrozińska