

Jadłospis

Wtorek, 03.09.2024

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (200g) Alergeny: gluten, mleko Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), sałatą (6g), szynką (15g) i pomidorem (15g) Alergeny: gluten, mleko Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (250ml) Alergeny: Seler. Gorczyca. Mleko i produkty pochodne, śmietana, jogurt. Zboża zawierające gluten tj. pszenica Spaghetti bolognese (220g) - szynka wieprzowa, papryka, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna Alergeny: . Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten,tj. pszenica Pieczywo (chleb mieszany, chleb razowy ze słonecznikiem) (15g) Alergeny:Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kompot owocowy z cukrem (5g) (200ml) Jabłko
Podwieczorek	Gofry domowe (80g) z musem truskawkowym (20g) (100% truskawki zmiksowane bez cukru) Alergeny: pszenica-gluten, mleko, jajka Kakao (150ml) (mleko 2% 150ml, kakao naturalne 5g), Alergeny: mleko Marchewka do chrupania

Środa, 04.09.2024

Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i pastą jajeczną ze szczypiorkiem (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Papryka (20g) Banan (80g)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze jarzynowym (250ml) Alergeny: Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kotlet schabowy (80g) Alergeny: Jaja. Mleko i produkty pochodne, śmietana, jogurt. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Ziemniaki (120g) Mizeria z jogurtem greckim (80g) Alergeny: Mleko i produkty pochodne,śmietana, jogurt Kompot owocowy bez cukru (150ml) Brzoskwinia - 1 szt.
Podwieczorek	Koktajl malinowy (150ml) - jogurt naturalny 100ml, maliny 50g Alergeny: jogurt Bułka pszenna z ziarnami (35g) Alergeny: gluten Woda

Czwartek, 05.09.2024

Śniadanie	Kluski lane na mleku (200ml) Alergeny: mleko, pszenica-gluten Chleb ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), serem żółtym (15g) i pomidorem(15g) Alergeny:gluten, pochodne mleka Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Rosół z zacierką (250ml) Alergeny: Jaja. Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten Udko pieczone z kurczaka (80g) Ziemniaki (150g) Sałata masłowa z pomidorkiem, rzodkiewką i szczypiorem z sosem vinegret (oliwa z oliwek, miód, sok z cytryny, odrobina musztardy,) (60g) Kompot owocowy (150ml) bez cukru
Podwieczorek	Ciasto biszkoptowe z jabłkami domowe (100g) Alergeny: jaja, pszenica Kawa inka z mlekiem (150ml) mleko 2% Alergeny: mleko Kalarepa (80g)

Jadłospis

Piątek, 06.09.2024

Śniadanie	Kasz jęczmienna na mleku (200ml) Alergeny:gluten, mleko Chleb mieszany (35g) z pastą z tuńczyka (30g) z ogórkiem świeżym (20g) i papryką (20g) Alergeny: gluten, ryba Kawa zbożowa bez cukru (150ml)
Obiad	Barszcz czerwony (250ml) Alergeny: Seler Makaron z twarogiem i śmietaną (180g)Alergeny:Jaja. Mleko i produkty pochodne, śmietana, jogurt. Zboża zawierające gluten tj. pszenica Pieczywo (15g) chleb mieszany, chleb żytni Alergeny: Zboża zawierające gluten tj. pszenica Kompot owocowy z cukrem (3g) (150ml) Gruszka -(100g)
Podwieczorek	Bułka graham(35g) z masłem (6g) ,serem białym (20g), rzodkiewką (20g) i sałatą Alergeny: gluten, masło Napój miodowo - cytrynowy (150g)
Poniedziałek, 09.09.2024	
Śniadanie	Ryż na mleku (200ml) Alergeny:gluten, mleko Chleb mieszany (35g) z kielbasą krakowską suchą (15g) z pomidorem (20g) i szczypiorkiem (10g) Alergeny: gluten, gorczyca Herbata owocowa z plasterkiem pomarańczy (150ml) bez cukru
Obiad	Zupa kapuśniak (250ml) Alergeny: Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten tj. pszenica. Mleko i produkty pochodne, śmietana, jogurt Gulasz mięsno- jarzynowy (120g) Alergeny: Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kasza jęczmienna (120g) Alergeny: gluten Ogórek małosolny (60g) Pieczywo (15g) chleb mieszany Alergeny : Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kompot owocowy bez cukru (150ml) Banan (100g)
Podwieczorek	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g) Alergeny: mleko,pszenica, jaja Mleko krowie 2% (150ml) Alergeny:mleko Rzodkiewka (80g)
Wtorek, 10.09.2024	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku z jabłkiem i rodzynkami (200ml) Alergeny: mleko, pszenica-gluten Chleb ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), szynką (15g) i ogórkiem kiszonym (15g) Alergeny:gluten, pochodne mleka Herbata ziołowa (150ml) bez cukru
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem durum niteczki (250 ml)Alergeny: Zboża zawierające gluten,tj. pszenica. Seler. Gorczyca Filet z kurczaka panierowany (80g)Alergeny: Jaja. Gorczyca. Mleko i produkty pochodne - śmietana, jogurt. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Ziemniaki (120g) Surówka z marchwi i jabłka z oliwą z oliwek (100g) Kompot wieloowocowy bez cukru (150ml) Nektarynka
Podwieczorek	Naleśnik z miksowanymi truskawkami bez cukru (100g) Alergeny: jaja, pszenica Kakao (150ml) mleko 2%, kakao naturalne Alergeny: mleko Marchewka (80g)

Jadłospis

Środa, 11.09.2024

Śniadanie	Kasza bulgur na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i pastą twarogową ze szczypiorem (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Pomidor (20g) Jabłko (80g)
Obiad	Zupa jarzynowa (250ml) Alergeny: Seler. Gorczyca. Mleko i produkty pochodne- śmietana, jogurt Filet z ryby miruny po grecku (90g) Alergeny: Ryby. Gorczyca. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Ziemniaki (150g) Pieczywo (15g) Chleb mieszany Alergeny: Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kompot wieloowocowy z dodatkiem cukru (5g) (200ml) Gruszka - 80g
Podwieczorek	Salátka owocowa (pomarańcze, banany, jabłka, jogurt naturalny) (100g) Alergeny: jogurt Ciastko zbożowe (30g) Alergeny: gluten, orzechy Kawa zbożowa z mlekiem (150 ml) mleko 2% Alergeny: mleko
Czwartek, 12.09.2024	
Śniadanie	Kasza kus kus na mleku (200g) Alergeny: mleko, gluten Chleb razowy (35g) z masłem (6g) szynką z indyka z pomidorem, sałatą i rzodkiewką (30g) Alergeny: gluten, jaja, mleko Gruszka (80g) Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa fasolowa na wywarze mięsno-jarzynowym (250ml) Alergeny: Zboża zawierające gluten, tj. pszenica. Mleko i produkty pochodne- śmietana, jogurt. Seler. Babka ziemniaczana (120 g) Alergeny: Jaja. Seler. Gorczyca. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Surówka z kapusty modrej (100g) Pieczywo (25g) chleb mieszany Alergeny: Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kompot wieloowocowy bez cukru (150ml) Jabłko - 80g
Podwieczorek	Serniczek domowy (100g) Alergeny: jaja, gluten, mleko Kisiel do picia z marchewką (150ml) Alergeny: gluten
Piątek, 13.09.2024	
Śniadanie	Kasza manna na mleku (200ml) Alergeny: mleko, pszenica-gluten Bułka graham (35g) z masłem (6g), serem żółtym (15g) i rzodkiewką (15g) Alergeny: gluten, pochodne mleka Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa grochowa (250ml) Alergeny: Seler. Gorczyca. Ryż z jabłkami i śmietaną (180g) Alergeny: Mleko i produkty pochodne, śmietana, jogurt Pieczywo (15 g) chleb żytni Alergeny: Zboża zawierające gluten, tj. pszenica Kompot owocowy bez cukru (200ml) Pomarańcze - (80g)
Podwieczorek	Chleb mieszany z pastą z makreli, jajka i szczypiorku (30g) z pomidorem (20g) Alergeny: mleko, pszenica, jaja, ryby Herbata z cytryną i miodem (150ml)