

JADŁOSPIS 30.03-3.04

✓ PONIEDZIAŁEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

KANAPKI NA SŁODKO:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, SER TWAROGOWY(15G), MASŁO(5G), DŻEM(10G), MIÓD(5G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

OWSIANKA Z MORELAMI:

MLEKO 2.0%(150ML), PŁATKI OWSIANE(25G), MORELE(5G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), GLUTEN

HERBATA OWOCOWA:

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY OWOCOWEJ(200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

OGÓRKOWA:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(45G), KURCZAK TUSZKA(15G), OGÓREK KISZONY(50G), ZIEMNIAKI(15G), SMIETANA 9%(10G), KOPEREK(2G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

SPAGHETTI BOLOGNESE, SURÓWKA Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ:

MAKARON(50G), DUSZONE MIĘSO MIELONE WIEPRZOWO-WOŁOWE(50G), MARCHEW(10G), PIETRUSZKA(10G), CEBULA(10G), CZOSNEK(2G), POMIDOR(60G) / BIAŁA KAPUSTA(95G), PAPRYKA(15G), MARCHEW(10G), KUKURYDZA(10G), SOS VINEGRET(5G)

ALERGEN: GLUTEN, LAKTOZA, BIAŁKO MLEKA KROWIEGO LUB

MAKARON Z SOSEM WARZYWNO-POMIDOROWYM I POSYPANY TARTYM SEREM, SURÓWKA Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ:

MAKARON(50G), MARCHEW(10G), PIETRUSZKA(10G), CEBULA(10G), CZOSNEK(2G), POMIDOR(60G), SER ŻÓŁTY(20G) / BIAŁA KAPUSTA(95G), PAPRYKA(15G), MARCHEW(10G), KUKURYDZA(10G), SOS VINEGRET(5G)

ALERGEN: GLUTEN, LAKTOZA, BIAŁKO MLEKA KROWIEGO

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

ZAPIEKANKI:

PIECZYWO(25G), SER ŻÓŁTY(20G), KETCHUP(5G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

MIĘTA:

NAPAR Z MIĘTY(5G)

ALERGEN: BRAK

✓ WTOREK

DRUGIE ŚNIADANIE:

FRANKFURTERKI (MIN. 80%MIĘSA), PIECZYWO, KETCHUP:

FRANKFURTERKI(30G), WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, KETCHUP(10G), KROJONE WARZYWA(40G)

ALERGEN: GLUTEN

KAWA ZBOŻOWA:

KAWA INKA(5G), MLEKO 2.0%(200ML)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

OBIAD:

POMIDOROWA Z RYŻEM PARABOLICZNYM:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(50G), KURCZAK TUSZKA(15G), KONCENTRAT POMIDOROWY(5G), SMIETANA 9%(10G), MAKARON(30G), LUBCZYK(1G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

KLUSKI LENIWE Z BUŁECZKĄ Z MASŁEM, SURÓWKA Z MARCHWI:

TWARÓG PÓŁTĘSTY(90G), JAJA KURZE(25G), MAKA(60G), JOGURT NATURALNY(20G) / BUŁKA TARTA(5G), MASŁO(3G) / MARCHEW(80G), JABŁKO(45G), SOS JOGURTOWY(3G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

CIASTO MARCHEWKOWE(40G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

NAPÓJ KAKAOWY:

KAKAO(5G), MLEKO 2.0%(200ML), MIÓD(5G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD, KAKAO (PROSZEK)

✓ ŚRODA

DRUGIE ŚNIADANIE:

KANAPKI Z SZYNKĄ:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, SZYNKA(30G), MASŁO(5G), KROJONE WARZYWA(40G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

PŁATKI Z MIODEM NA MLEKU:

PŁATKI KUKURYDZIANE(30G), MLEKO 2.0%(200ML), MIÓD(5G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD

HERBATA Z CYTRYNĄ:

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY (200M), CYTRYNA(3G), MIÓD(5G)

ALERGEN: MIÓD

OBIAD:

KAPUŚNIAK:

MARCHEW(20G), PIETRUSZKA(20G), KAPUSTA KISZONA(40G), KURCZAK TUSZKA(15G), CEBULA(2G), ZIEMNIAKI(50G)

ALERGEN: BRAK

FILET Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI, MIX WARZYW NA PARZE:

PIERŚ KURZA(90G), BUŁKA TARTA(5G), JAJA KURZE(2G) / ZIEMNIAKI(150G) / MARCHEW(50G), FASOLKA ZIELONA(30G), KALAFIOR(40G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), JAJA

LUB WEGE

KOTLET SOJOWY, ZIEMNIAKI, MIX WARZYW NA PARZE:

KALAFIOR(100G), CEBULA(10G) CZOSNEK(3G), NATKA(3G), BUŁKA TARTA(5G), JAJA KURZE(20G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / MARCHEW(50G), FASOLKA ZIELONA(30G), KALAFIOR(40G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), JAJA

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

MLECZNE RISOTTO Z MUSEM

MALINOWYM:

RYŻ(20G), MLEKO 2.0%(120ML), MROŻONE MALINY(20G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

smaczny punkt

✓ CZWARTEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

KANAPKI W RÓŻNYCH ODSŁONACH:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM. SER ŻÓŁTY(15G) / PASTA RYBNA(15G),

PAPRYKA(10G), OGÓREK(10G), POMIDOR(10G), MASŁO(5G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

ZUPA MLECZNA:

MAKARON PSZENNY (25G), MLEKO 2.0%(200ML)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

HERBATA MALINOWA: NAPAR Z HERBATY MALINOWEJ (200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

KALAFIOROWA :

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(45G), KURCZAK TUSZKA(15G), KALAFIOR(50G), ZIEMNIAKI(80G), ŚMIETANA 9%(10G), LIŚCIE PIETRUSZKI(2G), LUBCZYK(1G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

BITKI WIEPRZOWE, KASZA GRYCZANA, BURACZKI NA CIEPŁO:

DUSZONA WIEPRZOWINA(100G) / KASZA GRYCZANA(40G) / BURAKI(140G), JABŁKO(1G), SOK Z CYTRYNY(2G)

ALERGEN: BRAK

LUB WEGE

MEDALION WEGETARIAŃSKI, KASZA GRYCZANA, BURACZKI NA CIEPŁO:

KALAFIOR(50G), BROKUŁY(50G), JAJA KURZE(10G), KASZA MANNA(3G) / KASZA GRYCZANA(40G) / BURAKI(140G), JABŁKO(1G),

SOK Z CYTRYNY(2G)

ALERGEN: BRAK

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

BUDYŃ(50G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

SŁOMKA PTYSIOWA(10G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

✓ PIĄTEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

JAJECZNICA NA MASŁE ZE SZCZUPIORKIEM I PIECZYWEM:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM. /JAJA KURZE(30G), SZCZUPIOREK(2G),

MASŁO(5G), KROJONE WARZYWA(40G)

ALERGEN: BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA, GLUTEN; JAJA

ZUPA MLECZNA:

PŁATKI RYŻOWE(15G), MLEKO 2%(200ML)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO,

HERBATA: NAPAR Z CZARNEJ HERBATY(200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

KRUPNIK Z KASZĄ WIEJSKĄ:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(65G), KURCZAK TUSZKA(15G), KASZA JĘCZMIENNA(30G), ZIEMNIAKI(30G),

NATKA(10G)

ALERGEN: GLUTEN

KOTLET RYBNY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY:

MIELONY FILET MINTAJA(80G), BUŁKA TARTA(5G), JAJA KURZE(2G), NATKA(3G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / KAPUSTA KISZONA(80G), MARCHEW(15 G), JABŁKO(15G), CEBULA(5G), OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, RYBA

LUB ZAMIENNIK RYBY I WEGE

MAKARON Z TWAROGIEM I ŚMIETANĄ JOGURTOWĄ:

MAKARON ŚWIDRY (50G), ŚMIETANA 9%(30G), TWARÓG BIAŁY(50G)

ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

CIASTO JOGURTOWE(50G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

SOK:

POMARAŃCZOWY(200ML)

ALERGEN: BRAK

DODATKOWO DO OBIADU KAŻDEGO DNIA SERWOWANE JEST JABŁKO / OWOC SEZONOWY

Smacznego!