

JADŁOSPIS 23-27.03

✓ PONIEDZIAŁEK

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, SCHAB PIECZONY(15G) / SZYNKA(20G) / SER TWAROGOWY(15G), PAPRYKA(10G), OGÓREK(10G), POMIDOR(10G), MASŁO(5G)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

ZUPA MLECZNA:
PŁATKI RYZOWE(15G), MLEKO 2%(200ML)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

HERBATA OWOCOWA:
NAPAR Z CZARNEJ HERBATY OWOCOWEJ(200ML)
ALERGEN: BRAK

OBIAD:

POMIDOROWA Z RYŻEM PARABOLICZNYM:
WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(50G), KURCZAK TUSZKA(15G), KONCENTRAT POMIDOROWY(5G), ŚMIETANA 9%(10G), RYŻ PARABOLICZNY(30G), LUBCZYK(1G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

GULASZ WIEPRZOWY Z PIECZARKAMI I
PAPRYKĄ, KASZA PERŁOWA, SURÓWKA Z
OGÓRKA KISZONEGO:

DUSZONE MIĘSO WIEPRZOWE(75G), PIECZARKI(15G), PAPRYKA CZERWONA(10G), CEBULA(5G), CZOSNEK(3G) / KASZA PERŁOWA(40G) / OGÓREK KISZONY(60G), BIAŁA KAPUSTA(20G), JABŁKO(10G), CEBULA(5G), NATKA(2G)

ALERGEN: GLUTEN
LUB WEGE

RAGOUT WARZYWNE Z TOFU I PIECZARKAMI,
MAKARON, KARMELIZOWANA MARCHEWKA:

MARCHEW(40G), PIECZARKI(30G), TOFU(50G), PAPRYKA(20G), CUKINIA(20G), CEBULA(10G) / KASZA PERŁOWA(40G) / MARCHEW(120G)
ALERGEN: GLUTEN

KOMPOT:
KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

MUS CZEKOLADOWY:
MLEKO(50ML), KAKAO(20G), MIÓD(5G)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), MIÓD, JAJA, KAKAO (PROSZEK)
CHRUPKI KUKURYDZIANE(10G)
ALERGEN: BRAK

✓ WTOREK

DRUGIE ŚNIADANIE:

DOMOWY HOT-DOG:
PIECZYWO(25G), PARÓWKA(40G), KETCHUP(5G), SAŁATKA SZWEDZKA(15G)
ALERGEN: GLUTEN
MIĘTA:
NAPAR Z MIĘTY(5G)
ALERGEN: BRAK

OBIAD:

ROSÓŁ Z MAKARONEM:
WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(50G), KURCZAK TUSZKA(25G), WOŁOWINA(30G), MAKARON DWUJAJECZNY(30G), PIETRUSZKA(3G), LUBCZYK(1G)
ALERGEN: GLUTEN, JAJA

KOTLET SCHABOWY, ZIEMNIAKI, DUSZONA
KAPUSTA Z KOPERKIEM:

SMAŻONY SCHAB(90G), JAJA KURZE(3G), BUŁKA TARTA(5G), OLEJ RZEPAKOWY(5G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / KAPUSTA(100G), MĄKA(5G), MASŁO(5G), KOPEREK(5G)

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

KOTLET JAJECZNY, ZIEMNIAKI, DUSZONA
KAPUSTA Z KOPERKIEM:

JAJA KURZE(90G), BUŁKA TARTA(5G), NATKA(3G), OLEJ RZEPAKOWY(5G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / KAPUSTA(100G), MĄKA(5G), MASŁO(5G), KOPEREK(5G)

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

KOMPOT:
KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

KOKTAJL BANANOWY:
JOGURT NATURALNY(80ML), MAŚLANKA NATURALNA(100ML), BANANOWY(25G)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), TRUSKAWKI
PALUCH CYNAMONOWY(20G)
ALERGEN: GLUTEN, JAJA, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

✓ ŚRODA

DRUGIE ŚNIADANIE:

JAJKA W DOMOWYM MAJONEZIE Z
PIECZYWEM I WARZYWAMI:
WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM / JAJA(KURZE(50G), MAJONEZ(10G), PAPRYKA(10G), OGÓREK(10G), RZODKIEWKA(10G), SAŁATA(10G), MASŁO(5G)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), JAJA

ZUPA MLECZNA:
KASZA MANNNA(15G), MLEKO 2%(200ML)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

HERBATA Z CYTRYNĄ:
NAPAR Z CZARNEJ HERBATY (200ML), CYTRYNA(3G), MIÓD(5G)
ALERGEN: MIÓD

OBIAD:

ŻUREK:
WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(35G), ŚMIETANA 9%(10G), KIEŁBASA WIEPRZOWA(10G), ZIEMNIAKI(50G), CEBULA(3G), CZOSNEK(1G) ZAKWAS(20G), MAJERANEK(2G)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

PIEROGI Z SEREM POLANE ŚMIETANĄ
JOGURTOWĄ:

MĄKA(90G), JAJA KURZE(25G), SER BIAŁY(60G), ŚMIETANA 9%(20G)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA), JAJA

KOMPOT:
KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

TOSTY Z SZYNKĄ I SEREM:
PIECZYWO(25G), SER ŻOŁTY(10G), KETCHUP(5G)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)
SOK:
POMARAŃCZOWY(200ML)
ALERGEN: BRAK

smaczny punkt

✓ CZWARTEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

PLACUSZKI SEROWE OPRÓSZONE CUKREM PUDREM:

MAKA(90G), JAJA KURZE(25G), TWARÓG(15G), CUKIER PUDER(2G)

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

KAWA ZBOŻOWA:

KAWA INKA(5G), MLEKO 2,0%(200ML)

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

OBIAD:

BARSZCZ UKRAIŃSKI:

BURAK(100G), WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(60G), FASOLA(10G), ZIEMNIAKI(30G), ŚMIETANA 9%(10G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

KOLOROWY KOCIOŁEK Z KURCZAKIEM, KUS KUS, SURÓWKA Z PORA:

DUSZONY KURCZAK(80G), CUKINIA(20G), PAPRYKA(20G), FASOLKA SZPARAGOWA(20G), MARCHEW(50G), FASOLKA ZIELONA(30G) / KUS KUS(40G) / BIAŁA KAPUSTA(40G), MARCHEW(45G), POR(20G), JABŁKO(25G), JOGURT

NATURALNY(20G), OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

ALERGEN: GLUTEN

LUB WEGE

KOLOROWY KOCIOŁEK WARZYWNY, KUS KUS, SURÓWKA Z PORA:

CUKINIA(60G), PAPRYKA(30G), FASOLKA SZPARAGOWA(20G), MARCHEW(50G), FASOLKA ZIELONA(30G) / KUS KUS(40G) /

BIAŁA KAPUSTA(40G), MARCHEW(45G), POR(20G), JABŁKO(25G), JOGURT NATURALNY(20G), OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

ALERGEN: GLUTEN

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

BISZKOPT Z OWOCAMI(40G)

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

LEMONIADA:

WODA NIEGAZOWANA(200ML), CYTRYNA(3G), MIÓD(5G)

ALERGEN: MIÓD

✓ PIĄTEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

PIECZYWO Z PASTĄ JAJECZNĄ LUB SEREM:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIA,

PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM, PASTA JAJECZNA(15G) / SER

ŻÓŁTY(15G) / PAPRYKA(10G), OGÓREK(10G), MASŁO(5G)

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

ZUPA MLECZNA:

MAKARON PSZENNY(15G), MLEKO 2%(200ML)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

HERBATA MALINOWA:

NAPAR Z HERBATY MALINOWEJ (200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

KREM Z KUKURYDZY Z DOMOWYMI NACHOSAMI:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(60G), KUKURYDZA(50G), ŚMIETANA 9%(10G), PIECZONE PLACKI KUKURYDZIANE(20G)

ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

PALUSZKI RYBNE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WITAMINKA:

PIECZONA RYBA MINTAJ(75G), BUŁKA TARTA(15G), MASŁO(10G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / MARCHEW(45G),

SELER(20G), POR(20G), JABŁKO(25G), JOGURT NATURALNY(20G)

OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

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

LUB ZAMIENNIK RYBY I WEGE

RYŻ Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I SOSEM WANILIOWYM:

PRAŻONE JABŁKA(70G), MLEKO 2,0%(80ML), MASŁO(5G), BUŁKA TARTA(5G), CYNAMON(5G), RYŻ(50G), SOS WANILIOWY(10G)

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

KOMPOT :

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)

ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM(200ML)

ALERGEN: BRAK

BUŁECZKA DROŻDŻOWA(40G)

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

DODATKOWO DO OBIADU KAŻDEGO DNIA SERWOWANE JEST JABŁKO / OWOC SEZONOWY

Smacznie!