

JADŁOSPIS 9-13.03

✓ PONIEDZIAŁEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

KANAPKI W RÓŻNYCH ODSŁONACH:

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

MINISTRONE

CUKINIA(30G), FASOLKA SZPARAGOWA(20G), MARCHEW(20G), ZIEŁONEGO GROSZKU, MAKARON(10G).
ALERGEN: GLUTEN

KURCZAK A'LA KEBAB, RYŻ, SURÓWKA

A'LA COLESŁAW:

DUSZONE MIĘSO KURCZAKA(70G) / RYŻ(40G) / BIAŁA KAPUSTA(70G), MARCHEW(15G), JABŁKO(10G), CEBULA(5G), JOGURT NATURALNY(20G), SOK Z CYTRYNY(5G)
ALERGEN: SELER, GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)
LUB WEGE

CUKINIA Z SEREM I WARZYWAMI, RYŻ,

SURÓWKA A'LA COLESŁAW:

CUKINIA(120G), RYŻ(30G), MARCHEW(25G), PIECZARKI (10G), CEBULA(3G), CZOSNEK(1G), SER(30G) / BIAŁA KAPUSTA(70G), MARCHEW(15G), JABŁKO(10G), CEBULA(5G), JOGURT NATURALNY(20G), SOK Z CYTRYNY(5G)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

RURKA Z BITĄ ŚMIETANĄ(50G)

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

✓ WTOREK

DRUGIE ŚNIADANIE:

DOMOWY HOT-DOG:

PIECZYWO(25G), PARÓWKA(40G), KETCHUP(5G), SAŁATKA SZWEDZKA(15G)

ALERGEN: GLUTEN

ZUPA MLECZNA:

PŁATKI KUKURYDZIANE(25G), MLEKO 2.0%(200ML)

MIĘTA:

NAPAR Z MIĘTY(5G)
ALERGEN: BRAK

OBIAD:

ZACIERKOWA: WŁOSZCZYŻNA BEZ SELERA(45G), CEBULA(5G), KIEŁBASA ŚLĄSKA(15G), MAKARON PSZENNY ZACIERKI(30G), ZIEMNIAKI(20G), LIŚCIE NATKI(3G)

ALERGEN: GLUTEN

PIEROGI Z SEREM POLANE ŚMIETANĄ

JOGURTOWĄ I OWOCAMI:

MAKA(90G), JAJA KURZE(25G), SER BIAŁY(60G), ŚMIETANA 9%(20G), KOKTAJL OWOCOWY(100G)

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

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

CIASTO CZEKOLADOWE(50G)

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

SOK:

POMARAŃCZOWY(200ML)
ALERGEN: CYTRUSY

✓ ŚRODA

DRUGIE ŚNIADANIE:

KANAPKI Z FILETEM ZŁOCISTYM Z INDYKA:

WYBÓR PIECZYWA(25G): ŻYTNIE RAZOWE, ŻYTNIE RAZOWE ZE SŁONECZNIKIEM LUB DYNIĄ, PSZENNE NA NATURALNYM ZAKWASIE Z ZIARNAMI LUB GRAHAM / PIECZONY FILET Z INDYKA(30G), PAPRYKA(10G), OGÓREK(10G), POMIDOR(10G), MASŁO(5G)

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

ZUPA MLECZNA:

PŁATKI RYŻOWE(25G), MLEKO 2.0%(200ML)
ALERGEN: GLUTEN, MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

HERBATA Z CYTRYNĄ:

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

OBIAD:

ROSÓŁ Z MAKARONEM:

WŁOSZCZYŻNA(50G), KURCZAK TUSZKA(25G), WOŁOWINA(30G), MAKARON DWUJAJĘCZNY(30G), LIŚCIE PIETRUSZKI(3G), LUBCZYK(1G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, SELER

WARZYWNY KOCIOŁEK Z MIĘSEM, KASZA BULGUR:

MIĘSO WIEPRZOWE(80G), CUKINIA(60G), PAPRYKA(30G), GROSZEK(20G), MARCHEW(50G), PAPRYKA(30G), POMIDORY(30G), CEBULA(5G), CZOSNEK(2G) / KASZA BULGUR(40G)

ALERGEN: GLUTEN
LUB WEGE

WARZYWNY KOCIOŁEK Z TOFU, KASZA BULGUR:

TOFU(60G), CUKINIA(60G), PAPRYKA(30G), GROSZEK(20G), MARCHEW(50G), PAPRYKA(30G), POMIDORY(30G), CEBULA(5G), CZOSNEK(2G) / KASZA BULGUR(40G)

ALERGEN: GLUTEN

KOMPOT:

KOMPOT Z OWOCÓW SEZONOWYCH(200ML)
ALERGEN: BRAK

PODWIECZOREK:

KOKTAJL TRUSKAWKOWY:

JOGURT NATURALNY(80ML), MAŚLANKA(100ML), TRUSKAWKI(40G)
ALERGEN: MLEKO (BIAŁKO MLEKA KROWIEGO, LAKTOZA)

CHRUPIKI KUKURYDZIANE(15G)

ALERGEN: BRAK

smaczny punkt

✓ CZWARTEK

DRUGIE ŚNIADANIE:

JAJKA W DOMOWYM MAJONEZIE Z PIECZYWEM I WARZYSAMI:

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 MANNA(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:

GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASKĄ WĘDZONĄ:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(35G), GROCH(15G), KIEŁBASA WIEJSKA(10G), ZIEMNIAKI(50G), MAJERANEK(2G)

ALERGEN: BRAK

KLOPSIKI W SOSIE KOPERKOWYM, KOPYTKA, SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO:

PIECZONE MIĘSO MIESZANE WIEPRZOWO-WOŁOWE(70G), PIECZYWO(7G), MLEKO 2.0%(15ML), JAJA KURZE(2.5G), BUŁKA TARTA(5G), ŚMIETANA 9%(15G), MAKA(3G), KOPER(5G), MASŁO(5G) / KOPYTKA(110G) / OGÓREK KISZONY(80G), JABŁKO(10G), CEBULA(5G), NATKA(2G)

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

LUB WEGE

KLOPSIKI WARZYSWNE W SOSIE KOPERKOWYM, KOPYTKA, SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO:

MARCHEW(25G), PIETRUSZKA KORZENI(10G), CEBULA(3G), CZOSNEK(1G), KUKURYDZA(15G), PIECZARKI(10G), OTREBY OWSIANE(10G), PESTKI SŁONECZNIKA(10G), MLEKO 2.0%(15ML), JAJA

KURZE(2.5G), BUŁKA TARTA(5G), ŚMIETANA 9%(15G), MAKA(3G), KOPER(5G), MASŁO(5G) / KOPYTKA(110G) / OGÓREK KISZONY(80G), JABŁKO(10G), CEBULA(5G), NATKA(2G)

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 ŻÓŁTY(10G), KETCHUP(5G)

ALERGEN: GLUTEN, 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)

OWSIANKA: Z RODZYNKAMI I ORZECHAMI:

MLEKO 2.0%(150ML), PŁATKI OWSIANE(25G), RODZYNKI(5G), ORZECHY LASKOWE(3G)

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

HERBATA:

NAPAR Z CZARNEJ HERBATY(200ML)

ALERGEN: BRAK

OBIAD:

BARSZCZ BIAŁY:

WŁOSZCZYNA BEZ SELERA(35G), KIEŁBASKA DROBOWA(5G), ŚMIETANA 9%(10G), ZIEMNIAKI(50G), ZAKWAS(20G), MAJERANEK(2G)

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

FILET RYBNY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYSWNA:

SMAŻONA RYBA(80G) / ZIEMNIAKI GOTOWANE(150G) / KAPUSTA PEKIŃSKA(80G), PAPRYKA(15 G), JABŁKO(15G), CEBULA(5G), OLEJ SŁONECZNIKOWY(5G), SOK Z CYTRYNY(3G)

ALERGEN: GLUTEN, JAJA, RYBA

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:

ROGALIK Z BANANEM(50G)

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

HERBATA MALINOWA: NAPAR Z HERBATY MALINOWEJ (200ML)

ALERGEN: BRAK

DODATKOWO DO OBIADU KAŻDEGO DNIA SERWOWANE JEST JABŁKO / OWOC SEZONOWY

Smacznego!