

JADŁOSPIS

TYDZIEŃ II	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.01.2025	Pieczycywo żytnie(1,5kr),(woda, sól, kwas naturalny, mąka żytnia , drożdże),masło(10g),(mleko), schab pieczony(25g), sałata(10g), szczypiorek, pomidor(25g), Kakao(10g) na mleku (200ml) Jabłko czastki(50g)	Zupa ogórkowa z mięsem(250ml), por(5g), seler (5g), natka, pietruszka(5g), marchewka(10g), ogórek kiszony(30g), ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(30g), śmietana 12%(10g)-(mleko). Pierogi leniwe polane sosem jogurtowo-malinowym(250g), jogurt naturalny(10g)-(mleko), malina(20g), ser twarogowy półtłusty(80g)-(mleko), mąka pszenna,-(gluten) jajko . Kompot wiśniowy(200ml).	Bułka z jabłkiem(50g), (mąka pszenna , jaja , mleko , drożdże, cukier), herbata żurawinowa(200ml), mandarynka(100g)
WTOREK 14.01.2025	Płatki jęczmienne(15g)(płatki jęczmienne 100%- gluten) na mleku (200ml) z roszynkami(10g) Pieczycywo graham(1kr),(mąka graham , żytnia , drożdże, kwas naturalny żytni), masło(7g)(mleko), polędwica sopocka(20g), sałata, szczypiorek, ogórek (20g), Mięta (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(250g), marchewka(50g), ryż(20g), koncentrat pomidorowy(10g), makaron(20g)- gluten , jajko , seler (5g),pietruszka(5g), bazyliia, natka pietruszki, papryka. Nugetsy z kurczaka pieczone, z ziemniakami(250g), filet(70g), mąka kukurydziana- gluten , jajko , bułka tarta pszenno-żytnia,-(gluten) olej rzepakowy, ziemniaki(100g) Surówka z kapusty biała(100g), kapusta(50g), marchewka(20g), jabłko(20g), kukurydza(10g), szczypiorek, oliwa z oliwek Kompot malinowy(200ml)	Kefir z owocami(150ml), kefir(100g)-(mleko), banan(50g), chrupki kukurydziane bezglutenowe(25g), kiwi (100g)
ŚRODA 15.01.2025	Pieczycywo żytnie z dodatkiem słonecznika(1,5kr)(mąka żytnia , drożdże, słonecznik, sól, woda, naturalny kwas żytni, masło(7g)-(mleko), serek śmietankowy naturalny(10g)-(mleko), szynka wędzona(15g), sałata, szczypiorek, pomidor(25g), morele(20g), Kawa zbożowa(10g)(żyto , jęczmień) na mleku (200ml)	Zupa zalewajka(250ml), marchewka(10g), seler (5g), pietruszka(5g), por(5g), maślanka(10g)-(mleko), śmietana 12%(10g)-(mleko), ziemniaki(50g), czosnek, zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)- gluten Bitki z indyka duszone z kaszą jęczmienną(250g), kasza jęczmienna(100g)-(gluten), filet z indyka(70g). Marchewka z jabłkiem i pomarańczą(100g), marchewka(60g), jabłko(20g), pomarańcza(20g), oliwa z oliwek Kompot wieloowocowy(200ml).	Kisiel z malin(150g), malina(20g), rogal drożdżowy(50g), (mleko , jajko , mąka pszenna , sól, drożdże), jabłko(120g)
CZWARTEK 16.01.2025	Płatki owsiane (15g)(płatki owsiane 100%- gluten) , z żurawiną(10g), na mleku (200g). Pieczycywo żytnie(1kr),(mąka żytnia , sól, woda, drożdże, kwas żytni), masło(7g)-(mleko), indyk	Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem(250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), szpinak(40g), ziemniaki(50g), jajko (0,5szt), śmietana(10g)- mleko . Makaron z mięsem i warzywami(250g), makaron z mąki gruboziarnistej(100g)-(mąka pszenna, żytnia- gluten , jajko ,) szynka(70g), cebula, czosnek, marchewka(10), pietruszka(5g),	Bulka grahamka(0,5szt)(mąka graham , kwas naturalny żytni, drożdże, sól) , masło(5g)-(mleko), twarożek na słodko(20g)-(mleko), rzodkiewka(20g) rumianek(200ml),

	wędzony(20g), pomidor(20g), sałata, szczypiorek. Rumianek(200ml),	seler (5g), por(5g), olej rzepakowy. Papryk(50g). Kompot wiśniowy(200ml)	mandarynka(100g)
PIĄTEK 17.01.2025	Pieczyno pszenno-żytnie(2kr)(mąka pszenna, żytnia , drożdże, sól, kwas naturalny żytni, woda), masło(10g)-(mleko), ser żółty(15g)-(mleko), szczypiorek, papryka(20g), dżem truskawkowy niskosłodzony(15g), Kawa zbożowa inka(10g)-(żyto, jęczmień) na mleku(200ml), figi suszone(20g).	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami(250ml), marchewka(10g) pietruszka(5g), por(5g), seler (5g), buraki(40g), ziemniaki(50g), natka, koper, śmietana 12%(10g)-(mleko). Kotlety rybne pieczone z kaszą bul gur(200g), miruna(70g)-(ryba), mąka kukurydziana- gluten, jajko), olej rzepakowy. Surówka z pekinki(60g), jabłka(20g). marchewki(20g), oliwa z oliwek Kompot truskawkowy(200ml)	Sok 100% (200ml)- mleko , herbatniki mini(25g) (mąka pszenna, owsina, jajko, mleko),

Jadłospis może ulec zmianie z powodów technologicznych i zdarzeń losowych. W wędlinach mogą występować: soja, gluten ,seler. Wszystkie alergeny zostały pogrubione.

JADŁOSPIS

OBIAD	
PONIEDZIAŁEK 13.01.2025	Zupa ogórkowa z mięsem(350g), por(5g), marchewka(10g), seler (5g), pietruszka(5g), ogórek kiszony(40g),ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(50g), śmietana 12%-(15g)-(mleko). Pieczywo żytnie(1kr) (mąka żytnia, pszenno- gluten , woda, drożdże, zakwas naturalny żytni). Bułka z jabłkiem(100g)-(mąka pszenno- gluten, jaja, mleko , drożdże) mandarynka(100g)
WTOREK 14.01.2025	Nugetsy z kurczaka pieczone z ziemniakami(250g), filet z kurczaka(100g), bułka tarta pszenno-żytnia, jajko , olej rzepakowy, mąka kukurydziana , ziemniaki gotowane(150g), Surówka z kapusty białej(130g),kapusta(70g), marchewka(20g), jabłko(20g), cebula(10g),kukurydza(10g), oliwa z oliwek, szczypiorek. Sok 100%-200ml,
ŚRODA 15.01.2025	Zupa zalewajka z ziemniakami, mięsem (350g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), cebula(5g), czosnek, kielbasa(20g),szynka(50g),ziemniaki(70g), maślanka(15g)-(mleko), śmietana 12%(15g)-(mleko), zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie- gluten), Pieczywo ze słonecznikiem (1kr). (mąka żytnia, orkiszowa- gluten , słonecznik, woda, drożdże, kwas naturalny), Rogalik z marmoladą(100g)-(mąka pszenno- gluten, jajko, mleko , drożdże), jabłko(120g),
CZWARTEK 16.01.2025	Makaron z duszonym mięsem i warzywami(250g), szynka(100g), makaron(150g)-(mąka pszenno, jajko), marchewka(10g), pietruszka(5g) seler (5g), olej rzepakowy, cebula, czosnek., Mandarynka(100g), jogurt z owocami(150g)- mleko
PIĄTEK 17.01.2025	Kotlety rybne pieczone z kaszą (250g), kasza bul gur(150g), miruna(100g)-(ryba), mąka kukurydziana- gluten, jajko , olej rzepakowy. Surówka z pekinki(80g), jabłka(20g), marchewki(20g), cebula, oliwa z oliwek. Jabłko(120g),

Jadłospis może ulec zmianie z powodów technologicznych i zdarzeń losowych. W wędlinach mogą występować: soja, gluten ,seler. Wszystkie alergeny zostały pogrubione.