

JADŁOSPIS

TYDZIEŃ III	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025	Płatki ryżowe(20g) na mleku (200g) . Pieczywo żytnie(1kr) (mąka żytnia z dodatkiem słonecznika, woda, drożdże, kwas naturalny żytni, sól), masło(7g) -(mleko), szynka (20g), papryka(20g), sałata, szczypiorek. Herbata miętowa(200ml).	Zupa barszcz biały z mięsem, kiełbasą i jajkiem (250g), szynka(30g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), kiełbasa(20g), jajko(0,5szt) , śmietana 12%-(10g) -mleko, pieczywo pszenno-żytnie(1kr) - (mąka pszenna, żytnia- gluten , drożdże, mleko , jajko) Pierogi z serem, polane musem jogurtowo-miodowym, jogurt naturalny(20g) -(mleko), miód(2g), ser twarogowy półtłusty(mleko), mąka pszenna- gluten , jajko). Kompot wieloowocowy(200ml)	Placek drożdżowy(50g) (mąka pszenna- gluten , jajko , mleko , cukier, drożdże), serek waniliowy(20g),- mleko , herbata miętowa(200ml), Mandarynka(100g)
WTOREK 21.01.2025	Kakao(10g) na mleku (200ml), Pieczywo orkiszowe(1,5kr) (mąka orkiszowa , pszenna , drożdże, sól, zakwas naturalny żytni), masło(10g)- (mleko), polędwica sopocka(15g), serek śmietankowy(10g)-(mleko), ogórek(25g), sałata, szczypiorek, morele(20g)	Rosół z makaronem(250g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), seler (5g), indyk(30g), wołowina(30g), makaron(20g),(mąka pszenna- gluten , jajko) natka pietruszki, Kotlety schabowy z mięsa wieprzowego pieczone, schab(70g),(bułka tarta- gluten , jajko), olej rzepakowy , ziemniaki gotowane(100g), Surówka z czerwonej kapusty i jabłka(100g), kapusta(60g), jabłko(30g), cebula(10g), oliwa z oliwek(5g). Kompot truskawkowy(200ml)	Jogurt naturalny (100g)-(mleko) z bananem(50g), rogalik drożdżowy(50g), (mleko, jaja , mąka pszenna- gluten , drożdże) jabłko(100g)
ŚRODA 22.01.2025	Płatki musli(20g) na mleku (200ml) Pieczywo żytnie(1kr) (mąka graham, mąka żytnia , sól, drożdże, woda, kwas naturalny żytni), masło(7g)-(mleko), indyk opiekany(20g), pomidor(20g), szczypiorek. Rumianek(200ml). jabłko cząstki(50g)	Zupa fasolowa z ziemniakami(250g), fasola szparagowa(40g)- soja , marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), ziemniaki(50g), śmietana 12%-10g-(mleko), natka pietruszki, Leczo duszone z indyka z(250g), filet z indyka(70g), pietruszka(5g), marchewka(10g), seler (5g), papryka(10g), cukinia(20g), bakłażan(20g), olej rzepakowy, ryż naturalny ugotowany(100g), Marchewka mini z wody(80g) , polana masełkiem(5g)- mleko , Kompot malinowy(200ml)	Pieczywo- grahamka(1kr.), (mąka graham , kwas naturalny żytni, woda, drożdże, sól) z masłem(5g)- mleko , ser żółty(20g),- mleko , sałata, ogórek kiszony(20g), Rumianek(200ml), kiwi(120g)
CZWARTEK 23.01.2025	Kawa inka(10g)-(jęczmień , żyto) na mleku(200g)- mleko , Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)-(mąka żytnia, pszenna- gluten , sól, woda, kwas naturalny żytni), masło(10g)- mleko , szynka(25g), ogórek (25g), daktyle(20g)	Zupa warzywna z ziemniakami(250g), ziemniaki(50g), seler (5g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), kalafior(20g), brokuł(20g), śmietana 12%(10g)- mleko , natka pietruszki, Łazanki z kapustą, mięsem i warzywami (200g), szynka(70g),makaron(100g), cebula, czosnek, marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g),olej rzepakowy. Papryka w słupki(20g). Sok pomarańczowy(150ml).	Ryż z musem jogurtowo-owocowym(150g), jogurt naturalny(20g)- mleko , porzeczka(20g), ryż ugotowany(100g), herbata z cytryną(200g), pomarańcza(120g)
PIĄTEK 24.01.2025	Płatki jęczmienne(20g) mleku (200g) z rodzynkami(10g), Pieczywo	Zupa z czerwonej soczewicy(250ml), marchewka(50g), czosnek(5g), soczwica (40g)- soja , bazyliia, cebula, koncentrat pomidorowy.	Jogurt z owocami(100g)-(mleko), herbatniki zbożowe(25g)-(mąka

	żytnie(1kr)-(mąka żytnia, mąka pszena, sól, woda, kwas żytni naturalny), masło(7g)- mleko, twarożek ze szczypiorkiem(25g)-(mleko), jogurt naturalny(5g)-mleko, pomidor cocktailowy(20g), mięta(200ml), banan(50g)	Pulpety rybne w mące żytniej , miruna (70g)-(ryba), jajko, mąka żytnia(10g)-gluten, olej rzepakowy, kasza gryczana gotowana(100g). Surówka z kiszonej kapusty(100g), kapusta(60g), marchewka(20g), jabłko(10g), cebula, oliwa z oliwek Kompot wiśniowy(200ml)	pszenna, jajko) jabłko(120g)
--	---	---	---------------------------------

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

b JADŁOSPIS

OBIAD	
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025	Zupa barszcz biały z mięsem, kiełbasą, jajkiem (250g), kiełbasa(20g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler(5g), por(5g), jajko(0,5szt), szynka(50g), śmietana 12%-- (15g)-mleko, Pieczywo żytnie(2kr)(mąka żytnia, pszenna- gluten, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni). Bułka słodka(100g)-(mąka pszenna- gluten, jaja, mleko, cukier, drożdże), Mandarynka(100g)
WTOREK 21.01.2025	Kotlety schabowe z mięsa wieprzowego pieczone z ziemniakami(250g), schab(100g), (bułka tarta-pszenna- gluten, jajko), olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(150g). Surówka z czerwonej kapusty, jabłka(100g), kapusta(70g), jabłko(20g), oliwa z oliwek(5g), cebula(5g). Sok 100% wieloowocowy-200ml, baton musli
ŚRODA 22.01.2025	Zupa fasolowa z mięsem (350g), indyk (50g), ziemniaki(50g), fasola szparagowa(50g)-(soja), seler(5g), pietruszka(5g), marchewka(10g), śmietana 12%-15g- mleko Pieczywo graham(1kr), (mąka orkiszowa, pszenna- gluten, sól, woda, zakwas naturalny żytni, drożdże), Ciastka zbożowe(50g)-mleko, jajko, mąka-gluten Banan (120g)
CZWARTEK 23.01.2025	Łazanki z duszonym mięsem, warzywami i kapustą(250g), szynka(100g), makaron(150g)-(mąka orkiszowa, żytnia-gluten, jajko) kapusta(100g), olej rzepakowy, cebula, czosnek, marchewka(10g), pietruszka(5g), por(5g), seler(5g), papryka w słupki(40g). Pomarańcza(120g), jogurt z owocami(150g)-mleko.
PIĄTEK 24.01.2025	Pulpety rybne w mące żytniej z kaszą gryczaną(250g), miruna(100g)-(ryba), olej rzepakowy, jajko, mąka żytnia- gluten. Kasza gotowane(150g). Surówka z kapusty kiszonej(120g), kapusta(80g), marchewka(20g), jabłko(15g), cebula(5g), oliwa z oliwek Mus owocowy(100g)

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