

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (18.11.2024)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – szynka z piersią indyka (zawiera: **soję, gluten, seler**; może zawierać: **jaja, mleko, gorczycę**), serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

OBIAD: kapuśniak z kiszonej kapusty (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **soję, jaja, mleko, gorczycę, orzeszki ziemne**)

II DANIE (220g): pizza z szynką i **serem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**, może zawierać **seler**), ketchup pomidorowy (może zawierać **seler**), woda (200g)

PODWIECZOREK: makaron z **twarogiem** i **jogurtem** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

WTOREK (19.11.2024)

ŚNIADANIE: płatki ryżowe na **mleku** (200g – może zawierać **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – szynka szwagra (może zawierać: **soję, seler, gorczycę**), miód, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: banan (100g)

OBIAD: zupa grochowa (250g – zawiera: **seler, soję** może zawierać: **gluten, jaja, mleko, gorczycę, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki i siarczyny**)

II DANIE (270g): filet z udka kurczaka (zawiera: **gluten, jaja** może zawierać: **mleko, seler, soję, gorczycę, orzeszki ziemne, sezam**), ziemniaki puree (zawiera **mleko**), surówka z kalafiora na **jogurcie** (może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: shake malinowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), biszkopty (zawiera: **gluten, jaja**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

ŚRODA (20.11.2024)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne** i **graham** z **masłem**, pasta z kielbaski (zawiera **jaja, gorczycę**; może zawierać: **soję, mleko, seler**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (80g)

OBIAD: rosół z lanymi kluseczkami (250g – zawiera: **seler, jaja, gluten**; może zawierać: **soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): kotlet **jajeczny** (zawiera **gluten**; może zawierać: **mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, mizeria na **jogurcie** (może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: drożdżówka ze śliwką (40g – zawiera **gluten, jaja, mleko**), **mleko**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

CZWARTEK (21.11.2024)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na **mleku** (250g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, dżem 100% owoców, kabanosy drobiowe (może zawierać: **soję, mleko, orzechy, seler, gorczycę**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: papryka kolorowa (90g)

OBIAD: zupa ogórkowa (250g – zawiera: **seler, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (280g): gulasz wieprzowy (zawiera **mleko, gluten**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kopytka (zawiera: **gluten, jaja**), surówka z buraczków, woda (200g)

PODWIECZOREK: truskawkowe ptasie mleczko na **jogurcie** (150g – może zawierać: **gluten**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

PIĄTEK (22.11.2024)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **jajko** z majonezem, ser almette śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: melon (120g)

OBIAD: zupa-krem z dyni (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (280g): filet z **dorsza** w cieście naleśnikowym (zawiera **jaja, mleko, gluten**; może zawierać: **seler, soję, gorczycę, orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty (może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: kisiel owocowy z sosem **jogurtowym** (150g), chrupki kukurydziane

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie