

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

## PONIEDZIAŁEK (13.01.2025)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

OBIAD: krupnik z kaszą pęczak (250g – zawiera **seler**, **gluten**; może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (240g): **jajko** sadzone (może zawierać: **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## WTOREK (14.01.2025)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – schab pieczony (może zawierać **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler** i **orzeszki ziemne**), dżem 100% owoców, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: pomarańcze (100g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (250g – zawiera **seler**, **mleko**; może zawierać: **jaja**, **gluten**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kotlet mielony z pieca (zawiera: **gluten**, **jaja**, może zawierać: **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), ziemniaki puree (zawiera **mleko**), surówka z marchewki i jabłka na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: galaretka z **jogurtem** (150g), biszkopty (zawiera: **gluten**, **jaja**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## ŚRODA (15.01.2025)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne** i **graham** z **masłem**, wędlina – szynka gotowana (zawiera **soję**; może zawierać: **gluten**, **mleko**, **orzeszki ziemne**, **seler** **gorczycę**, **sezam**), serek kanapkowy almette (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (80g)

OBIAD: barszcz ukraiński (250g – zawiera: **seler**, **mleko**; może zawierać: **soję**, **jaja**, **gluten**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler** i **gluten**), ogórek w słupkach, woda (200g)

PODWIECZOREK: zupa owocowa z makaronem (250g – zawiera **gluten**), **mleko**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## CZWARTEK (16.01.2025)

ŚNIADANIE: zacierki na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), miód, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: melon (90g)

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

II DANIE (280g): bitki wieprzowe (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza gryczana prażona (może zawierać **gluten**), buraczki na ciepło (zawiera **gluten**; może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl waniliowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## PIĄTEK (17.01.2025)

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

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

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

II DANIE (280g): filet z **dorsza** po grecku z warzywami (zawiera **jaja, gluten, seler**; może zawierać: **mleko, soję, gorczycę, orzeszki ziemne**), ziemniaki, woda (200g)

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

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

\* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

## PONIEDZIAŁEK (13.01.2025)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

OBIAD: krupnik z kaszą pęczak (250g – zawiera **seler**, **gluten**; może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (240g): **jajko** sadzone (może zawierać: **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## WTOREK (14.01.2025)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – schab pieczony (może zawierać **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler** i **orzeszki ziemne**), dżem 100% owoców, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: pomarańcze (100g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (250g – zawiera **seler**, **mleko**; może zawierać: **jaja**, **gluten**, **soję**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kotlet mielony z pieca (zawiera: **gluten**, **jaja**, może zawierać: **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler**, **orzeszki ziemne**), ziemniaki puree (zawiera **mleko**), surówka z marchewki i jabłka na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: galaretka z **jogurtem** (150g), biszkopty (zawiera: **gluten**, **jaja**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## ŚRODA (15.01.2025)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne** i **graham** z **masłem**, wędlina – szynka gotowana (zawiera **soję**; może zawierać: **gluten**, **mleko**, **orzeszki ziemne**, **seler** **gorczycę**, **sezam**), serek kanapkowy almette (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (80g)

OBIAD: barszcz ukraiński (250g – zawiera: **seler**, **mleko**; może zawierać: **soję**, **jaja**, **gluten**, **gorczycę** i **orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (może zawierać: **jaja**, **mleko**, **soję**, **gorczycę**, **seler** i **gluten**), ogórek w słupkach, woda (200g)

PODWIECZOREK: zupa owocowa z makaronem (250g – zawiera **gluten**), **mleko**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## CZWARTEK (16.01.2025)

ŚNIADANIE: zacierki na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), miód, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: melon (90g)

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

II DANIE (280g): bitki wieprzowe (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza gryczana prażona (może zawierać **gluten**), buraczki na ciepło (zawiera **gluten**; może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl waniliowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## PIĄTEK (17.01.2025)

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

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

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

II DANIE (280g): filet z **dorsza** po grecku z warzywami (zawiera **jaja, gluten, seler**; może zawierać: **mleko, soję, gorczycę, orzeszki ziemne**), ziemniaki, woda (200g)

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

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

\* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie