

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (17.02.2025)

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

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

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

II DANIE (260g): spaghetti bolońskie (zawiera **gluten**, może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ogórek świeży w słupkach, woda (200g)

PODWIECZOREK: racuchy z cukrem pudrem (50g - zawiera: **gluten, jaja, mleko**), mleko (150g)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

WTOREK (18.02.2025)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na mleku (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, miód, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (90g)

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

II DANIE (270g): kotlet po czesku z warzywami (zawiera: **jaja, seler, gluten**; może zawierać: **soję, mleko, gorczycę, seler**), ziemniaki, bukiet warzyw na parze, woda (200g)

PODWIECZOREK: shake truskawkowy na **jogurcie** (250g – może zawierać **gluten**), chrupki kukurydziane

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

ŚRODA (19.02.2025)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne** i **graham** z **masłem**, wędlina – krakowska parzona (może zawierać: **gluten, mleko, seler, jaja, gorczycę**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (80g)

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

II DANIE (200g): pierogi leniwe z **jogurtem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**), woda (200g)

PODWIECZOREK: zupa jabłuszkowa z makaronem (zawiera **gluten**), bawarka (zawiera **mleko**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

CZWARTEK (20.02.2025)

ŚNIADANIE: zacierki na **mleku** (200g – zawiera gluten), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser żółty**, dżem 100% owoców, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: ogórek (90g)

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

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

PODWIECZOREK: budyń waniliowy na **mleku** (150g – zawiera: **gluten**), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

PIĄTEK (21.02.2025)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, pasta **jajeczna** (zawiera **mleko**, może zawierać **soję, gorczycę, seler i orzeszki ziemne**), serek almette śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (80g)

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

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

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

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie