

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

## PONIEDZIAŁEK (21.07.2025)

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

ŚNIADANIE 2: jabłko

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

II DANIE (0g): pizza z szynką i **serem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**, może zawierać **seler**), ketchup pomidorowy (może zawierać **seler**), woda (200g)

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

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## WTOREK (22.07.2025)

ŚNIADANIE: płatki owsiane na **mleku** (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **ser** żółty, dżem 100% owoców, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: banan (100g)

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

II DANIE (280g): kotlet schabowy z pieca (zawiera: **jaja, gluten**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, mleko, orzeszki ziemne**), ziemniaki, marchewka na ciepło z **masłem**, woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl waniliowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), podplomyki bezcukrowe (zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## ŚRODA (23.07.2025)

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**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: melon (90g)

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

II DANIE (270g): gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (zawiera: **jaja, gluten, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler** i **orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

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

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## CZWARTEK (24.07.2025)

ŚNIADANIE: płatki ryżowe na **mleku** (200g – może zawierać **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – polędwica sopocka (zawiera: **soję**; może zawierać: **gluten, mleko seler, gorczycę**), miód, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (90g)

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

II DANIE (270g): drobiowy kotlet pożarski (zawiera: **gluten, jaja, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z młodej kapusty i ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: pudding ryżowy na **mleku** z musem jabłkowym (150g)

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

## PIĄTEK (25.07.2025)

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

ŚNIADANIE 2: arbuz (80g)

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

II DANIE (270g): paluszki **rybne** z pieca (zawiera **gluten**), ziemniaki, surówka z kalafiora na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe (50g – zawiera **gluten, jaja, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne i sezam**), **mleko**

PRZEGRYZKA: owoce i warzywa mieszane (80g)

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