

## Przykładowy JADŁOSPIS

<b>PONIEDZIAŁEK</b>		
<p>Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 200ml.</p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie 35g (<i>mąka pszenna, woda, mąka żytnia, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże</i>)</p> <p>z masłem 4g (<i>mleko</i>)</p> <p>Serkiem białym z wanilią 40g (<i>ser biały, wanilia</i>)</p> <p>Herbata miętowa 200ml.</p>	<p>Spaghetti 200g (<i>mięso od szynki, makaron pszenny i wieloziarnisty (żyto, jaja), przecier pomidorowy, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz</i>)</p> <p>Sok tłoczony jabłkowo-brzoskwiniowy 150ml.</p> <p>Marchewka do chrupania 50g.</p> <p>Arbuz 80g.</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną 250ml. (<i>buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka, śmietana(mleko)</i>)</p> <p>Pieczywo wieloziarniste 35g (<i>mąka żytnia, mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, płatki owsiane, sól, woda, drożdże, siemię lniane, słonecznik, sezam</i>)</p> <p>z masłem 4g (<i>mleko</i>)</p> <p>szynką drobiową 30g, ogórkiem zielonym 20g i rzodkiewką 10g.</p> <p><b>Kakao</b> 200ml. (<i>mleko</i>)</p>
<b>WTOREK</b>		
<p>Kawa Anatol z <b>mlekiem</b> 200ml. (<i>cykorja, żyto, burak cukrowy</i>)</p> <p>Bułka weka 35g (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól</i>)</p> <p>z masłem 4g (<i>mleko</i>)</p> <p>parówka z szynki na gorąco z ketchupem 20g</p> <p>papryka i ogórek na przegryzkę 50g</p> <p>Herbata z cytryną i miodem 200ml.</p>	<p>Racuchy drożdżowe z polewą malinowo-jogurtową 200g. (<i>mąka pszenna, mleko, jaja, jogurt naturalny, drożdże, olej rzepakowy, cukier</i>)</p> <p>Surówka z marchewki 60g.</p> <p>Woda 200ml.</p> <p>Jabłko 100g.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną 200ml. (<i>ogórki kiszane, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka, śmietana(mleko)</i>)</p> <p>Pieczywo kukurydziane 35g (<i>mąka pszenna, woda, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, drożdże, sól słonecznik, curry</i>)</p> <p>z masłem 4g (<i>mleko</i>)</p> <p>sztuką mięsa wieprzową 30g, pomidorem 30g</p> <p>Maślanka brzoskwiniowa z nasionami chia 150ml. (<i>mleko, miód, brzoskwinie w syropie</i>)</p>
<b>ŚRODA</b>		
<p>Płatki ryżowe na <b>mleku</b> z suszoną żurawiną 200ml.</p> <p>Pieczywo orkiszowe 35g (<i>mąka żytnia, mąka orkiszowa, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, naturalny zakwas żytni</i>)</p> <p>z masłem 4g (<i>mleko</i>)</p> <p>sałatka wiosenna 100g (<i>jaja, ogórek kiszony, zielony, szczypior, kukurydza, ciociorka, majonez (jaja), sól, pieprz</i>)</p> <p>Herbata z melisy 200ml.</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem 150g.</p> <p>Udko z kurczaka pieczone w przyprawach 80g. (<i>olej rzepakowy, papryka słodka, zioła prowansalskie, majeranek, sól, pieprz</i>)</p> <p>Surówka z białej kapusty „colesław” z pestkami słonecznika 100g (<i>kapusta biała, papryka, marchewka, jogurt naturalny(mleko)</i>)</p> <p>Cytrynada z świeżą miętą 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 250ml (<i>gluten pszenny, jaja, udko z kurczaka, marchew, por, seler, sól, pietruszka, natka pietruszki, pieprz, lubczyk</i>)</p> <p>Budyń śmietankowy z konfiturą wiśniową 200ml/30g (<i>mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, mleko, cukier</i>)</p> <p>Wafle ryżowe.</p> <p>Herbata rumiankowa 200ml.</p> <p>Jabłko 150g.</p>

<b>CZWARTEK</b>		
<p>Makaron pszenny na mleku 200ml. <b>(gluten pszenny, jaja)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, naturalny zakwas <b>żytni</b>, sól, drożdże) z masłem 4g (mleko) serem żółtym 30g (mleko) pomidorem 30g, kiełkami brokuła 2g i ziarnami czarnuszki. Herbata wiśniowa 200ml.</p>	<p>Kasza pęczak 80g Pulpety rybne w sosie pomidorowym (filet z mintaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, <b>jaja</b> mąka <b>pszenna</b>, koncentrat pomidorowy, bułka <b>pszenna</b>) Surówka z mix sałat 100g (sałaty, ogórek zielony, papryka, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) Sok tłoczony jabłkowo-rabarbarowy 150ml. Śliwki 80g.</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną 250ml. (ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, kalafior, brokuły, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka, śmietana (mleko)) Pieczywo razowe 35g (mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, sól, drożdże) z masłem 4g (mleko) kiełbasą krakowską 30g, sałatą 2g, ogórkiem zielonym 20g i papryką 10g. Napój czekoladowo-cynamonowy 150g. (kakao, <b>mleko</b>, cynamon)</p>
<b>PIĄTEK</b>		
<p>Kakao 200ml. (mleko) Pieczywo wieloziarniste 35g (mąka <b>żytnia</b>, mąka <b>pszenna</b>, naturalny zakwas <b>żytni</b>, płatki <b>owsiane</b>, sól, woda, drożdże, siemię lniane, słonecznik, <b>sezam</b>) Z pasztetem drobiowym 30g-wyrób własny (filet z kurczaka, udko wędzone z kurczaka, cebula, sól, pieprz ziołowy, masła (mleko)) ogórkiem kiszonym 30g Herbata z cytryną 200ml.</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem 150g. Kotlet mielony 60g. (mięso od szynki i łopatki, <b>jaja</b>, cebula, bułka tarta (<b>pszenica</b>), bułka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, pieprz) Buraczki zasmażane 100g (buraki, cebula, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz) Woda 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną 200ml. (koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka, śmietana (mleko)) Pieczywo pszenne 35g (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól cukier) z masłem 4g (mleko) powidłami śliwkowymi 30g, (100% owoców) Koktajl warzywno-owocowy 150ml. (maślanka, szpinak, banan, miód)</p>

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny i substancje powodujące nietolerancję zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011**