

Przykładowy JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK

<p>Płatki owsiane na mleku 200ml. (<i>owies ,mleko</i>) Pieczywo pszenno-razowe 35g (<i>mąka pszenno-razowa ,woda, mąka pszenna ,sól, drożdże</i>) z masłem 4g (<i>mleko</i>) szynką wiejską wieprzową 30g ogórkiem zielonym 20g, rzodkiewką 10g i rukolą 2g Herbata z melisy 200ml.</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem 150g. Filet z indyka w sosie curry z ananasm 100g (<i>filet z indyka ,olej rzepakowy, cebula ,mąka pszenna, sól, pieprz, ananas</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z pestkami słonecznika 100g (<i>kapusta pekińska ,papryka ,marchewka, olej rzepakowy</i>) Sok burak-jabłko 150ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami i śmietaną 250ml. (<i>zakwas domowy, ziemniaki ,marchew ,pietruszka ,seler ,por, natka pietruszki, koper ,sól, lubczyk, udko z kurczaka, majeranek, czosnek śmietana(mleko)</i>) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 200ml/80g. Orzechy włoskie do chrupania 10g. Herbata malinowa 200ml.</p>
---	---	--

WTOREK

<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml. Pieczywo pszenno-żytnie 35g (<i>mąka pszenna ,woda, mąka żytnia, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże</i>) z masłem 4g (<i>mleko</i>) kiełbasą żywiecką 30g papryką 30g i szczypiorkiem 2g Herbata miętowa 200ml.</p>	<p>Naleśniki z serem i polewą malinowo -jogurtową 200g/60g (<i>mąka pszenna, mleko, jaja ,jogurt naturalny, twaróg półtłusty, olej rzepakowy , cukier, maliny</i>) Surówka z marchewki i jabłuszka 60 g. Kompot z czarnej porzeczki 200ml (<i>cukier</i>)</p>	<p>Zupa krem z soczewicy z ziemniakami 200ml. (<i>soczewica sucha, ziemniaki ,marchew ,pietruszka ,seler ,por, natka pietruszki, koper ,sól, lubczyk, udko z kurczaka, czosnek</i>) Pieczywo wieloziarniste 35g (<i>mąka żytnia ,mąka pszenna, naturalny zakwas żytni ,płatki owsiane, sól, woda, drożdże, siemię lniane, słonecznik, sezam</i>) pastą z makreli wędzonej i sera 30g (<i>ryba, ser biały</i>), ogórkiem kiszonym 30g , rzodkiewką 10g, siemieniem lnianym. Kefir z mango 150ml (<i>mleko</i>)</p>
---	--	---

ŚRODA

<p>Kakao 200ml. (<i>mleko</i>) Bułka weka 35g (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól</i>) z masłem 4g (<i>mleko</i>) Jajecznica 60g (<i>jaja, olej rzepakowy, sól, pieprz</i>) z masłem 4g (<i>mleko</i>) Herbata z cytryną i miodem 200ml.</p>	<p>Kopytka „ szrekowe” 150g. (<i>mąka pszenna, jaja, ziemniaki, sól, szpinak</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie własnym 80g. (<i>topatka, olej rzepakowy, jaja sól, pieprz, cebula , bułka pszenna</i>) Surówka z buraczków z cebulką 100g (<i>buraki ,cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól, pieprz</i>) Woda 200ml. Arbuż 80g.</p>	<p>Ryżanka z zieleniną 250ml (<i>udko z kurczaka, marchew, por ,seler, sól, pietruszka, natka pietruszki, pieprz, lubczyk</i>) Jogurt naturalny z nasionami chia i muszem brzoskwińowym 200ml/40g - własny wyrób (<i>jogurt, brzoskwinie w syropie , nasiona</i>) Chrupki kukurydziane. Herbata truskawkowa 200ml.</p>
---	--	---

CZWARTEK		
<p>Kasza manna na mleku 200ml. <i>(gluten pszeniczny, mleko)</i></p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie 35g <i>(mąka pszeniczna, woda, mąka żytnia, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże)</i></p> <p>z masłem 4g <i>(mleko)</i></p> <p>szynką z indyka 30g <i>(mleko)</i></p> <p>pomidorem 30g, szczypiorkiem.</p> <p>Herbata rumiankowa 200ml.</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem 150g.</p> <p>Kotlet schabowy w panierce 60g. <i>(jaja, bułka tarta (pszeniczna), olej rzepakowy, sól, pieprz)</i></p> <p>Surówka z sałaty lodowej 100g <i>(ogórek świeży, szczypiorek, jogurt naturalny, sól, pieprz)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> <p>Jabłko 60g.</p>	<p>Zupa krupnik 250ml. <i>(kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka)</i></p> <p>Pieczywo orkiszowe 35g <i>(mąka żytnia, mąka orkiszowa, mąka pszeniczna, sól, drożdże)</i></p> <p>z masłem 4g <i>(mleko)</i></p> <p>twarożkiem dwa smaki 50g <i>(twaróg półtłusty, mleko, marchewka, czosnek, sól, pieprz)</i></p> <p>Papryką 30g</p> <p>Herbata żurawinowa 200ml</p>
PIĄTEK		
<p>Kawa na mleku 200ml. <i>(cykoria, żyto, burak cukrowy)</i></p> <p>Bułka weka 35g <i>(mąka pszeniczna, 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>marchewka na przegryzkę 30g</p> <p>Herbata miętowa 200ml.</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem 150g.</p> <p>Kotlet rybny 60g. <i>(filet z mintaja, jaja, cebula, bułka tarta (pszeniczna), bułka pszeniczna, olej rzepakowy, sól, pieprz)</i></p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej 100g <i>(marchew, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</i></p> <p>Woda z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa krem z cukinii z prażonymi pestkami dyni 200ml. <i>(cukinia, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, koper, sól, lubczyk, udko z kurczaka)</i></p> <p>Kisiel z jabłuszkami 150g <i>(owoce, mąka ziemniaczana, cukier)</i></p> <p>Banan</p> <p>Bawarka 200ml. <i>(herbata z mlekiem)</i></p>

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