

Jadłospis

Poniedziałek, 22.04.2024

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku 200ml/ herbata z aronii / woda

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb graham 50 g, masło 5g, sałata 5 g , polędwica sopocka 20g, pomidor 20g, papryka czerwona 15g, rukola 10g

Owoce: Jabłko

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml

Spaghetti bolognese mięsno - warzywne 100g, makaron spaghetti 150g, ser mozzarella 5g, ogórek zielony słupek 20 g,

Kompot truskawkowy 200 ml,

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne

Podwieczorek: Bułka z masłem 55 g,

Smoothie warzywno - owocowe (banan, szpinak, pomarańcza, jagody, jogurt) 200ml

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Wtorek, 23.04.2024

Śniadanie:

Musli owocowe 200ml/Herbata dzika róża / woda

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb ze śliwką 50 g, masło 5 g, twarożek Almette 20 g/ szynka eko 20g, ogórek kiszony 20g, papryka 15 g, sałata 5 g,

Owoce: Melon

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad: Zupa z zielonego groszku 220ml

Kotlet schabowy 80g, ziemniaki 100g, kapusta zasmażana z koperkiem i pomidorami 80g,

Kompot wieloowocowy 200ml

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne

Podwieczorek: Kasza manna na gęsto z mlekiem 200 ml

Mus truskawkowy 20g

Lemoniada (wyrób własny)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jadłospis

Środa, 24.04.2024

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200ml/ herbata owoce leśne / woda

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb słonecznikowy 50 g, masło 5g, sałata 5 g, kiełbasa krakowska 20 g, ser żółty 20g, ogórek świeży 20g, papryka czerwona 15 g,

Owoce: Banan

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml

Kluski leniwe polane masłem 120g, surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy 80g,

Kompot wieloowocowy 200ml

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne

Podwieczorek: Grahamka z masłem 55 g, szynka naturalna 20g, pomidor malinowy 20g, ogórek kiszony 20g, roszponka 10g,

Herbata z cytryną 200ml/woda

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Czwartek, 25.04.2024

Śniadanie: Kakao na mleku 200ml / herbata owoce sadu / woda

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb żurawina 50 g, masło 5 g, polędwica drobiowa 20g/ jajko gotowane plastry 20 g, szczypiorek 20g, papryka 15g, pomidor 20g, sałata 5 g,

Owoce: brzoskwinia

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad: Zupa Shrek z grzankami (brokułowo - szpinakowa) 220 ml

Klopsy wieprzowe 80g, kasza Bulgur 100g, mix sałat z pomidorami koktajlowymi, rzodkiewką, papryką i oliwą z oliwek“ 80g

Kompot wieloowocowy 200ml/woda

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne

Podwieczorek: Galaretka owocowa (cytrynowa, pomarańcza, kiwi, wiśnia) z dodatkiem gorzkiej czekolady 200ml,

Herbatniki Be Be 55g

Herbata żurawinowa 200ml

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Jadłospis

Piątek, 26.04.2024

Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku 200ml / herbata mięta /woda

Kanapka: kromka chleba pszennego + chleb orkiszowy 50 g, masło 5 g, szynka naturalna 20g/ ser żółty 20g, pomidor malinowy 20g, papryka 15g, sałata 5g

Owoce: Pomarańcza

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

Obiad: Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką 220ml,

Ryba "Miruna" w panierce 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona z marchewką, kukurydzą i oliwą z oliwek 80g,

Kompot porzeczkowy 200ml

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne

Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 200ml,

Wafel ryżowy 55g, dżem morelowy 20g

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)