

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

TYDZIEŃ 14.07.2025-18.07.2025

Opracował dietetyk Agata Lukosik

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Śniadanie Czekoladowa gryczanka na mleku z sosem wiśniowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb żytni-jasny, chleb razowy 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Jajecznica na maśle klarowanym 30 g; (zawiera jaja, mleko) Ser, gouda tłusty 10 g; (zawiera mleko) Pomidor 20 g; Papryka żółta 20 g; Sałata lodowa 8 g; Szczypiorek 2 g; Herbata zielona, parzona, napar bez cukru 200g	Śniadanie Jaglanka na mleku z sosem truskawkowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb razowy, bułka kajzerka 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Pasta z batatów, papryki i pomidorów-wyrób własny 20 g; Serek naturalny 20 g; (zawiera mleko) Ogórek 20 g; Rzodkiewka 20 g; Szpinak 8 g; Kielki rzodkiewki 2 g; Herbata owocowa, napar bez cukru 200 g	Śniadanie Klasyczne kakao na mleku z miodem 200 g; (zawiera mleko) Chleb pszenno-żytni, chleb razowy 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Piersz z kurczaka pieczona w ziołach 40 g Ogórek małosolny 20 g; Papryka czerwona, słodka 20 g; Sałata rzymska 8 g; Roszponka 2 g; Herbata rumiankowa, napar bez cukru 200 g;	Śniadanie Kasza manna na mleku z malinami 200 g; (zawiera gluten, mleko) Chleb wieloziarnisty 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 30 g (zawiera jaja, mleko) Ser, gouda żółty 10 g (zawiera mleko) Rzodkiewka 20 g; Pomidorki koktajlowe 20 g Sałata masłowa 8 g; Kielki brokuła 2 g; Herbata miętowa, napar bez cukru 200 g;	Śniadanie Ryzanka na mleku z sosem śliwkowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb wiejski, bułka grahamka 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Serek wiejski 20 g (zawiera mleko) Hummus klasyczny-wyrób własny 20 g; (zawiera sezam) Papryka żółta 20 g; Ogórek 20 g; Sałata lodowa 8 g; Szczypiorek 2 g; Herbata rooibos, napar bez cukru 200 g;
Zupa + Deser Zupa kapuśniak z młodej słodkiej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabielenia 200 g (zawiera seler) Koktajl owocowy z bananem, burakiem i porzeczką na bazie kefiru (zawiera mleko) 120 g Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Rosół z makaronem nitki na wywarze mięsnym 200 g (zawiera gluten, jaja, seler) Ciasto drożdżowe z borówką 120 g (zawiera gluten, jaja, mleko) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Zupa krem z cukinii, bakłażana i brokuła z grzankami razowymi na wywarze warzywnym 200 g (zawiera gluten, seler) Jogurt naturalny z domową granolą i cząstkami śliwki 120 g (zawiera mleko, gluten) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Zupa fasolowa z fasoli Jaś, ziemniaków na wywarze warzywnym, zabielenia 200 g (zawiera mleko, seler) Czekoladowy budyń na mleku z bananem 120 g (zawiera mleko) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym, zabielenia 200 g (zawiera mleko, seler) Kisiel truskawkowo-arbuzowy 120 g Woda z cytryną 200 g
II Danie Bolognese z mięsem mielonym wieprzowym i marchewką w sosie pomidorowym 100 g (zawiera gluten) Makaron pełnoziarnisty, spaghetti z natką pietruszki 50 g (zawiera gluten) Surówka z żółtej papryki, ogórka i pomidorków koktajlowych z dressingiem z oliwy z oliwek 50 g Kompot jabłko-śliwka bez cukru 200 g	II Danie Pierogi na słodko z serem, skropione roztopionym masłem 150 g (zawiera gluten, jaja, mleko) Sałatka owocowa z maliną, cząstkami brzoskwini i melona 50 g Kompot jabłko-porzeczką bez cukru 200 g	II Danie Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym z marchewką i groszkiem 100 g (zawiera gluten, mleko) Kluski śląskie 50 g (zawiera gluten, jaja) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem i kukurydzą z dressingiem z oliwy z oliwek Kompot jabłko-mięta bez cukru 200 g	II Danie Klopsiki drobiowe w sosie pieczarkowym 100 g (zawiera gluten, jaja, mleko) Kasza jęczmienna pęczak z natką pietruszki 50 g (zawiera gluten) Warzywa gotowane na parze (marchew, brokuł, kalafior) z oliwą z oliwek 50 g Kompot jabłko-brzoskwinia bez cukru 200 g	II Danie Miruna pieczona w panierce z otrębów pszennych 100 g (zawiera rybę, jaja, gluten) Ziemniaki z koperkiem 50 g Duszona młoda kapusta z marchewką, koperkiem i oliwą z oliwek 50 g Kompot jabłko-agrest bez cukru 200 g
Przekąska Nektarynka 100 g;	Przekąska Marchew 30 g; Papryka czerwona 30 g; Ogórek 30 g;	Przekąska Banan 100 g;	Przekąska Arbuz 100 g;	Przekąska Brzoskwinia 100 g;

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1. zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzeszki ziemne, 6. soje i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

WSZYSTKIE HERBATKI I NAPOJE Z DODATKIEM MLEKA SĄ SŁODZONE MIODEM NATURALNYM LUB NIE ZAWIERAJĄ CUKRU.
Uwaga. Ze względu na dostępność lub brak niektórych produktów mogą nastąpić drobne zmiany w jadłospisie.