

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

TYDZIEŃ 28.07.2025-31.07.2025

Opracował dietetyk: Agata Lukosik

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Śniadanie Ryżanka na mleku z sosem porzeczkowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb razowy, bułka kajzerka 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Jajecznicza na maśle klarowanym 20 g; (zawiera jaja, mleko) Ser twarogowy półtłusty 20 g; (zawiera mleko) Pomidorki koktajlowe 20 g; Rzodkiewka 20 g; Sałata bawarska 8 g; Szczypiorek 2 g; Herbata zielona, napar bez cukru 200g	Śniadanie Klasyczne kakao na mleku z miodem 200 g; (zawiera mleko) Chleb żytni-jasny, chleb razowy 50 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Schab pieczony w ziołach-wyrób własny 40 g; Ogórek małosolny 20 g; Papryka czerwona, słodka 20 g; Sałata lodowa 8 g; Kielki rzodkiewki 2 g; Herbata miętowa, napar bez cukru 200 g	Śniadanie Czekoladowa gryczanka na mleku z musem bananowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb wiejski, bułka grahamka 50 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Ser, gouda żółty 20 g; (zawiera mleko) Pasta z tuńczyka i jajka 20 g; (zawiera rybę, jaja, mleko) Ogórek 20 g; Rzodkiewka 20 g; Szpinak 8 g; Szczypiorek 2 g; Herbata rooibos, napar bez cukru 200 g;	Śniadanie Owsianka na mleku z sosem wiśniowym 200 g; (zawiera mleko) Chleb pszenno-żytni, chleb razowy 35 g; (zawiera gluten) Masło ekstra 5 g; (zawiera mleko) Pasta hummus-wyrób własny 20 g; (zawiera sezam) Ser mozzarella 20 g; (zawiera mleko) Pomidorki koktajlowe 20 g; Papryka żółta 20 g; Sałata lodowa 8 g; Roszponka 2 g; Herbata rumiankowa, napar bez cukru 200 g;	Śniadanie
Zupa + Deser Zupa kapuśniak z młodej słodkiej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym, bez zabielenia 200 g (zawiera seler) Kisiel borówkowo-arbuzowy 120 g Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Zupa krem z zielonego groszku, szpinaku i cukinii z grzankami razowymi 200 g (zawiera gluten, seler) Jogurt naturalny z domową granolą, kiwi i maliną 120 g (zawiera mleko, orzechy) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Zupa z botwinki i ziemniaków na wywarze warzywnym, zabielenia 200 g (zawiera mleko, seler) Budyń waniliowy na mleku z morelą 120 g (zawiera mleko) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 200 g (zawiera seler) Koktajl owocowy z bananem, brzoskwinią i melonem na bazie kefiru 120 g (zawiera mleko) Woda z cytryną 200 g	Zupa + Deser
II Danie Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym z marchewką i groszkiem 100 g (zawiera mleko, gluten) Makaron farfalle z natką pietruszki 50 g (zawiera gluten) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem i kukurydzą z dressingiem z oliwy z oliwek 50 g Kompot jabłko-brzoskwinia bez cukru 200 g	II Danie Pierogi ruskie polane roztopionym masłem 150 g (zawiera gluten, mleko) Surówka z marchewki i jabłka z oliwą z oliwek 50 g Kompot jabłko-śliwka bez cukru 200 g	II Danie Pieczone roladki z piersi kurczaka z brokułami i serem żółtym 100 g (zawiera mleko) Ziemniaki z koperkiem 50 g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 50 g (zawiera gluten, mleko) Kompot jabłko-gruszka bez cukru 200 g	II Danie Dorsz pieczony w panierce z otrębów pszennych 100 g (zawiera rybę, jaja, gluten) Kasza jęczmienna pęczak z natką pietruszki 50 g (zawiera gluten) Surówka z młodej kapusty z marchewką, koperkiem i oliwą z oliwek 50 g Kompot jabłko-mięta bez cukru 200 g	II Danie
Przekąska Melon 100 g;	Przekąska Brzoskwinia 100 g;	Przekąska Banan 100 g;	Przekąska Arbuz 100 g;	Przekąska

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. lubin 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.