

JADŁOSPIS 18.11-22.11.2024**PODSTAWOWA**

Poniedziałek 18.11	Wtorek 19.11	Środa 20.11	Czwartek 21.11	Piątek 22.11
Śniadanie				
<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki parówka – 80 g masło - 10 g ketchup – 20 g ogórek – 15 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g rzodkiewka – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam)</p> <p>kakao na mleku 200 ml (gluten, mleko, soja)</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50 g masło – 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, jaja, gorczyca, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło – 10 g papryka - 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca, seler, soja)</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki twarożek z rzodkiewką – 50 g masło - 10 g sałata – 10 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>
Obiad				
<p>zupa ogórkowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>zapiekanka makaronowa z mięsem i warzywami – 180 g (gluten, jaja, seler)</p> <p>kompot jabłkowy 200 ml</p>	<p>zupa brokułowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>potrawka z kurczaka - 80 g ryż – 50 g surówka Colesław – 70 g (gluten, mleko, gorczyca, jaj)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>pomidorowa ryżem – 250 ml (mleko, seler)</p> <p>burrito – 1 szt. sos koktajlowy – 30 g (gluten, mleko)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa koperkowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>leniwe z masłem – 150 g surówka z selerem – 70 g (jaja, gluten, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>barszcz ukraiński – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, mleko, gorczyca)</p> <p>paluszki rybne - 80 g ziemniak - 150 g surówka z kiszzonej kapusty – 70 g (ryba, gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>
Podwieczorek				
<p>joguś owocowy -150 ml wafel kukurydziany – 1 szt. (mleko)</p>	<p>wafelki domowe – 2 szt. (mleko, gluten, soja)</p>	<p>budyń czekoladowy z musem wiśniowym – 200 ml (mleko, jaja)</p>	<p>chałka – 40 g miód – 10 g woda z cytryną – 150 g (mleko, jaja, gluten)</p>	<p>banan w polewie czekoladowej – 100 g wafel ryżowy – 10 g (mleko)</p>

Poniedziałek 18.11	Wtorek 19.11	Środa 20.11	Czwartek 21.11	Piątek 22.11
Śniadanie				
<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(mięso wieprzowe 90%, woda, skrobia, sól, aromat, sproszkowany sok z cytryny, białko wieprzowe kolagenowe, stabilizatory)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>(pomidory, woda, cukier, ocet, skrobia kukurydziana, sól, aromaty naturalne substancje konserwujące)</p> <p>ogórek</p>	<p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(mleko <u>pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>rzodkiewka</p> <p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, <u>kakao - produkt</u>)</p>	<p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>[<u>jajko</u>, majonez- olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, <u>żółtka jaj kurzych</u>]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>ogórek</p> <p>herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczką (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%)</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>papryka</p> <p>(<u>mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykorii, burak cukrowy - prażone)</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), rzodkiewka]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>sałata</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>
Obiad				

<p>[woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), sól przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[makaron - <u>mąka pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>, łożatka wieprzowa, marchew, fasolka, por, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)</p> <p>(woda, jabłko)</p>	<p>[woda, ziemniaki, brokuł, marchew, seler, por, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[bulion drobiowy, mięso z piersi kurczaka, cebula, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), <u>mąka pszenna</u>, sól, pieprz]</p> <p>ryż (kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, <u>żółtko jaj</u>, musztarda – może zawierać <u>gorczyce</u>) chrzan tarty, marchew, cukier, sól, regulator kwasowości)</p>	<p>[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), ryż, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[tortilla (<u>mąka pszenna</u>, woda, oliwa, sól), mięso mielone z indyka, pomidor, kukurydza fasola czerwona]</p> <p>[<u>jogurt</u> (<u>mleko</u>, białka mleka, żywe kultury bakterii), ketchup]</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>[woda, ziemniak, burak, koperek <u>seler</u>, pietruszka, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>mąka pszenna</u>, <u>jajo</u>, <u>masło</u> (<u>83% zawartości tłuszczu</u>, otrzymywany ze <u>śmietany</u> z mleka krowiego)]</p> <p>(kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, cebula, jabłko, por, seler, cukier, olej rzepakowy, ocet, pieprz czarny, sól, natka pietruszki)</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p>	<p>[woda, ziemniak, burak, marchew, pietruszka, fasola, (<u>śmietana 12%</u> - <u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[(<u>filety z mintaja</u>, panierka sypka (<u>mąka pszenna</u>, sól, papryka, kurkuma, drożdże), olej słonecznikowy, woda, <u>mąka pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, sól)</p> <p>ziemniak</p> <p>(kapusta kiszona, olej, cebula, marchew, cukier, pieprz)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>
<p>Podwieczorek</p>				

<p>(<u>mleko</u>, cukier, wsad owocowy, substancje zagęszczające: pektyny, guma guar, aromat, barwniki, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>(kukurydza pełnoziarnista, grys)</p>	<p>(wafle - <u>mąka pszenna</u>, olej rzepakowy, skrobia pszenna, emulgator (<u>lecytyna z soi</u>), substancje spulchniające, sól, krem czekoladowy – margaryna, cukier, <u>mleko w proszku</u>, <u>kakao</u>)</p>	<p>[<u>mleko</u>- (<u>mleko pasteryzowane</u>, <u>mikrofiltrowane</u>, <u>świeże</u>, zawartość tłuszczu 2%), cukier, skrobia ziemniaczana, <u>żółtka jaj</u>, kakao, wiśnia, cukier]</p>	<p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, cukier, <u>jaja</u>, <u>masło</u>, drożdże, sól środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)), miód</p> <p>(woda, cytryna)</p>	<p>(banan, <u>mleko</u>, <u>kakao</u>, miód)</p> <p>(ryż brązowy)</p>
---	---	---	--	---