

JADŁOSPIS 13.01-17.01.2025

PODSTAWOWA

Poniedziałek 13.01	Wtorek 14.01	Środa 15.01	Czwartek 16.01	Piątek 17.01
Śniadanie				
<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki parówka – 80 g masło - 10 g ketchup – 20 g ogórek – 15 g (gluten, gorczyca, mleko)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki twarożek – 50 g masło - 10 g rzodkiewka– 30 g (gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>kakao na mleku 200 ml (gluten, mleko, soja)</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło - 10 g papryka – 30 g (gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe, soja, seler)</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki paprykarz domowy – 50 g masło - 10 g pomidor – 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam, ryba)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło - 10 g sałata -10 g (gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>
Obiad				
<p>pomidorowa z makaronem kolanka– 250 ml (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną - 230 g (mleko)</p> <p>kompot jabłkowy 200 ml</p>	<p>krem z białych warzyw– 250 ml grzanki – 15 g (gluten, mleko, jaja, seler)</p> <p>ryba pieczona w ziołach - 80 g ziemniak - 150 g fasolka szparagowa– 70 g (ryba)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>krupnik jęczmienny- 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>burrito – 1 szt. sos koktajlowy – 30 g (gluten, mleko)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>udko pieczone – 1 szt. ziemniak – 150 g kalafior gotowany – 70 g</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>barszcz ukraiński – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, mleko, gorczyca)</p> <p>pierogi z serem i śmietanką - 4 szt. (mleko, gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>
Podwieczorek				
<p>rogalik maślany – 1 szt. bananowa nutella- 20 g (gluten, soja)</p>	<p>serniczek w polewie pomarańczowej – 100 g (mleko)</p>	<p>chałka – 40 g dżem – 5 g (gluten, jaja, mleko)</p>	<p>sałatka owocowa z jogurtem – 150 g (mleko)</p>	<p>ciasteczka owsiane – 2 szt. (mleko, gluten, jaja)</p>

Poniedziałek 13.01	Wtorek 14.01	Środa 15.01	Czwartek 16.01	Piątek 17.01
Śniadanie				
<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas żytni (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>[<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych)]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>rzodkiewka</p> <p>(mleko - <u>mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, <u>kakao</u> - produkt <u>może</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>(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>(mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykoria, burak cukrowy - prażone)</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>ryba</u>, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>pomidor</p> <p>(herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</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>mleko 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>sałata</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>
Obiad				

<p>[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), makaron kolanka (<u>mąka pszenna</u>, <u>semolina</u>, może zawierać <u>jaja</u>), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[ryż, jabłko, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, <u>skrobia</u>, kultury bakterii <u>mlekowych</u>), cukier, cynamon]</p> <p>(woda, jabłko)</p>	<p>[woda, pietruszka, por, ziemniak, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, korzeń <u>selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>(<u>mąka pszenna</u>, olej rzepakowy, ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u>, serwatka <u>w proszku (z mleka)</u>, sól, cukier, drożdże, <u>jaja</u> w proszku, emulgator: lecytyna słonecznikowa)</p> <p>(<u>ryba miruna</u>, olej roślinny, sól, pieprz, tymianek, pieprz, curry, cytryna)</p> <p>ziemniak</p> <p>fasolka szparagowa</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p>	<p>[woda, ziemniaki, <u>kasza jęczmienna</u>, marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, 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>tortilla (mąka pszenna</u>, woda, oliwa, sól), mięso mielone z indyka, pomidor, kukurydza fasola czerwona]</p> <p>[<u>jogurt (mleko, białka mleka</u>, żywe kultury bakterii), ketchup)]</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>[woda, ziemniak, ogórek kiszony, marchew, 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>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>[udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymiankiem) olej rzepakowy]</p> <p>ziemniak</p> <p>kalafior gotowany</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>mąka pszenna</u>, ziemniaki, <u>ser twarogowy</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), cebula, sól, pieprz]</p> <p>(woda, śliwka, czarna</p>
<p>Podwieczorek</p>				

<p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, tłuszcz roślinny, cukier, sól, regulator kwasowości)</p> <p>(banan, miód, sok z cytryny, kakao - produkt może zawierać <u>soję i gluten</u>)</p>	<p>(<u>ser twarogowy</u>, mleko, cukier, galaretka owocowa, żelatyna, koncentrat pomarańczowy)</p>	<p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, cukier, <u>jaja, masło</u>, drożdże, sól środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)</p> <p>(truskawki, cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok</p>	<p>(banan, jabłko, gruszka, <u>jogurt naturalny</u>)</p>	<p>(płatki owsiane, <u>jaja, masło, mąka pszenna</u>, cukier, pdp)</p>
---	--	---	--	--