

JADŁOSPIS 10.03-14.03.2025

PODSTAWOWA

Poniedziałek 10.03	Wtorek 11.03	Środa 12.03	Czwartek 13.03	Piątek 14.03
Śniadanie				
<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki pasta drobiowa z marchewką – 50 g masło - 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca, jaja)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki wędlna drobiowa – 30 g masło – 10 g papryka – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam)</p> <p>kawa zbożowa 200 ml</p> <p>(gluten, mleko)</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 250 g (mleko)</p> <p>chleb pszenno-żytni – 1 kromka ser biały – 15 g masło – 5 g miód – 5 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki pasztet domowy – 50 g masło - 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, jaja, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki ser żółty – 30 g masło - 10 g pomidor – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>
Obiad				
<p>zupa ziemniaczana – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, gluten, gorczyca)</p> <p>ryż zapiekany z jabłkiem i śmietaną - 230 g (mleko)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>	<p>zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>burrito – 1 szt. sos koktajlowy – 30 g (gluten, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>pomidorowa z makaronem kolanka – 250 ml (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>kotlet z piersi kurczaka - 80 g ziemniak - 150 g ogórek z rzodkiewką i sosem winegret – 70 g (gluten, jaja)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa koperkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>kopytka z sosem pieczarkowym – 100 g surówka z czerwonej kapusty – 70 g (mleko, gluten, jaja)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>krupnik ryżowy- 250 ml (seler)</p> <p>ryba panierowana - 80 g ziemniak - 150 g surówka colesław – 70 g (ryba, jaja, gluten, gorczyca)</p> <p>kompot truskawkowy 200 ml</p>
Podwieczorek				

kanapka z wędliną – 1 szt. (gluten, mleko, gorczyca, seler, soja)	ciasto drożdżowe z owocami – 60 g (gluten, mleko, jaja)	pudding z kaszy manny z sokiem malinowym – 200 ml (mleko, gluten)	koktajl owocowy – 200 ml wafel ryżowy- 1 szt.	muffinka – 80 g (mleko, gluten, jaja)
--	---	---	--	--

Poniedziałek 10.03	Wtorek 11.03	Środa 12.03	Czwartek 13.03	Piątek 14.03
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]</p> <p>[mięso drobiowe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, <u>żółtka jaj kurzych</u>), marchew, sól, pieprz]</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 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>(mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy)</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>, cykorja, burak cukrowy - prażone)</p>	<p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, płatki kukurydziane)</p> <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>twaróg (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>miód</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>	<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 mielone, <u>jaja</u>, cebulka, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>ogórek</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>	<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>(<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>pomidor</p> <p>(herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</p>
Obiad				
[woda, ziemniaki, marchew,	[woda, ziemniak, ogórek	[woda, udko z kurczaka,	[woda, ziemniaki, koperek,	[woda, ryż, ziemniak, marchew,

<p>pietruszką, przyprawą (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> (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>[ryż, jabłko, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, <u>skrobia</u>, kultury bakterii <u>mlekowych</u>), cukier, cynamon]</p> <p>(woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)</p>	<p>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> (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>tortilla</u> (<u>mąka pszenna</u>, woda, oliwa, sól), mięso mielone z indyka, pomidor, kukurydza fasola czerwona]</p> <p>[<u>jogurt</u> (<u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii), ketchup)]</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier</p>	<p>włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), <u>makaron kolanka</u> (<u>mąka</u> <u>pszenna</u>, semolina, 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>[pierś z kurczaka, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz]</p> <p>ziemniak</p> <p>(ogórek, rzodkiewka, cukier, olej roślinny, woda, sok z cytryny, pieprz, sól)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>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> (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>(ziemniaki, <u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, pieczarki, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), olej roślinny, cebula, czosnek, sól, pieprz)</p> <p>(kapusta czerwona, cukier, woda, jabłko, cebula, olej roślinny, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier)</p>	<p>cebula, pietruszka, seler, 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>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u>, (<u>bułka tarta</u> – <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy)]</p> <p>ziemniak</p> <p>(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, truskawka mrożona)</p>
Podwieczorek				
<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka</u> <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>mąka pszenna</u>, cukier, <u>jaja</u>, drożdże, <u>mleko</u>, <u>masło</u>, szczypta soli, jabłko)</p>	<p>[mleko (<u>mleko pasteryzowane</u>, <u>mikrofiltrowane</u>, <u>świeże</u>, zawartość tłuszczu 2%), <u>kasza manna</u>, malina, cukier]</p>	<p>(sok pomarańczowy, banan, szpinak, kiwi)</p> <p>(ryż brązowy)</p>	<p>(<u>mąka</u>, <u>jaja</u>, cukier, <u>mleko</u>, olej, <u>kakao</u>, pdp)</p>

<p>(mięso wieprzowe, woda, białko <u>sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z <u>mleka krowiego</u>)</p> <p>rzodkiewka</p>				
--	--	--	--	--