

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-11-21

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 200g (**mleko**)
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (**gluten, mleko**)
3. Pomidor 20.00g Sałata 2.00g Ogórek kwaszony 20.00g
4. Schab z wędzarni 20.00g

II śniadanie

1. Zupa pomidorowa na indyku z ryżem 200g
2. Owoc 100g

obiad

1. Pierogi ruskie z jogurtem 210g (**mleko**)
2. Surówka z czerwonej kapusty 100g
3. Kompot z owoców mieszanych 200g

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-11-22

I śniadanie

1. Herbata rumiankowa 200g
2. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 50.00g (**Gluten, soja, mleko**)
3. Ser żółty 20g (**mleko**)
4. Pomidorki 20g Sałata rukola 5g kielki, rzodkiewka 5g
5. Schab kruchy z naszej wędzarni 20.00g

II śniadanie

1. Zupka z porów 200g (**seler, mleko**)
2. Owoc 100g

obiad

1. Makaron Shreka 250g (**Mleko, gluten, jaja**)
2. Marchewka mini 100g
3. Jabłko 80g
4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g

Dzień: 3 - Środa, 2022-11-23

I śniadanie

1. Makaron literki na mleku 2% 150g (**jaja, gluten, mleko**)
2. Bułki i rogalce maślane z masłem 45g (**gluten, mleko**)
3. Serek juliko waniliowy 5g (**mleko**)
4. Biofix dżem aronia 100% 12g
5. Melisa z pomarańczą 200g

II śniadanie

1. Zupka ogórkowa 200g (**Mleko, Seler, siarczany**)

obiad

1. Karkówka pieczona we własnym sosie 80g (**gluten**)
2. Kasza lunch mix 40g (**gluten**)
3. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką 100g
4. Kompot z owoców mieszanych słodzony 200g

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-11-24

I śniadanie

1. Kawa inka 200g (**mleko**)
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (**mleko, gluten**)
3. Pasta jajeczna z koperkiem 20.00g (**Jaja**)
4. Papryka czerwona 10.00g
5. Ogórek kwaszony 30.00g
6. Filet wiśniowy z indyka 10.00g

II śniadanie

1. Zupa z czerwonej soczewicy i swojskiej kielbaski 200g (**Seler, mleko**)
2. Bułka wrocławska z serem 25g (**gluten, mleko**)

obiad

1. Tęczowe naleśniki 160g (**Mleko, zboża zawierające gluten, jaja**)
2. Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 30g
3. Koktajl chia z jogurtem i mango 150g (**mleko**)
4. Patera owoców 100g

Dzień: 5 - Piątek, 2022-11-25

I śniadanie

1. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g ((gluten, mleko)**
2. Papryka czerwona 15g Pomidor 20g
3. Ogórek 20g
4. Polędwica z kurcząt 15.00g
5. **Kawa inka 200.00g (mleko)**

II śniadanie

1. Krupniczek jęczmienny zabieleny 200g
2. Owoc 100g

obiad

1. Paluszki rybne panierowane 80g (**jaja, gluten, ryba**)
2. Ziemniaki późne z koperkiem 100g (**mleko**)
3. Surówka z kapusty włoskiej z marchewką, kukurydzą i jogurtem 130g (**mleko**)
4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-11-28

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 200g (**Mleko**)
2. Bułki mieszane z ziarnami z masłem 50g (**mleko, gluten, sezam, soja**)
3. Filet z indyka 15g
4. Sałata 5g, Pomidor 20g, Papryka czerwona 15g

II śniadanie

1. Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 200g (**Seler, mleko, gluten**)
2. Owoc 100g

obiad

1. Ryż z truskawkami 200g (**mleko**)
2. Lemoniada arbuzowa 100g
3. Patera owocowa 100g

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-11-29

I śniadanie

1. Kasza kukurydziana na mleku 3,2% z sokiem malinowym 150g (**Mleko**)
2. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 55g (**gluten, mleko**)
3. Pomidor 20g Papryka czerwona 15g Sałata 5g
4. Szyńka wieprzowa 10g
5. Herbata melisa z pomarańczą 150g

II śniadanie

1. Zupka amerykańska (pomidorowa z makaronem zacierka nie zabieleny) 200g (**seler, jajka**)
2. Owoc s 100.00g

obiad

1. Łazanki 200g (**gluten, siarczany**)
2. Kompot z truskawką 200g
3. Jogurt owocowy 150.00g (**mleko**)

Dzień: 8 - Środa, 2022-11-30

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 150.00g (**Mleko**)
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (**gluten, masło, sezam, soja**)
3. Ser żółty 15g (**mleko**)
4. Polędwica z kurcząt 10.00g
5. Pomidor 20g Sałata lodowa 2g

II śniadanie

1. Zupa cebulowa z wkladką mięsa 200g (**Seler, gluten**)
2. Grzanki pszenne 10g (**gluten**)
3. Owoc 100g

obiad

1. Kotlet z piersi z kurczaka 100g (**jaja, gluten**)
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 150g(**mleko**)
3. Mizeria z jogurtem 100g (**Mleko**)
4. **Kompot z truskawką** 200g

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-12-01

I śniadanie

1. Herbata z miodem i imbirem 150g
2. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 50.00g (**gluten**)
3. Parówki drobiowe 20g
4. Sałata 5g , pomidorek 20g
5. Ketchup kotlin łagodny 5g

II śniadanie

1. Zupa pieczarkowa z makaronem i wkladką mięsną zabieleną 200g **Mleko, seler, gluten, siarczany**
2. Owoc 100g

obiad

1. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 130g
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100g (**mleko**)
3. Banan 60.00g
4. Kompot z owoców mieszanych 150.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2022-12-02

I śniadanie

1. Kawa inka 200g (**Mleko**)
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 50g (**gluten, mleko**)
3. Szyunka wieprzowa 15g
4. Ogórek kwaszony 20g Sałata 5g, Pomidorek 20g

II śniadanie

1. Rosół z mięsa drobiowego 200g
2. Mus z jogurtem 80g

obiad

1. Miruna filety panierowane smażone w jajku i bułce 80g (**ryba, gluten, siarczyny jaja**)
2. Ziemniaki późne z koperkiem 100g (**mleko**)
3. Surówka z marchwi i kapusty 100g (**mleko**)
4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g