

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2022-12-05

I śniadanie

1. Kawa inka 200.00g (**Mleko, gluten**)
2. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 50.00g (zboża zawierające gluten, mleko, łącznie z laktozą, soja)**
3. Szynka od zawsze 20.00g
4. Papryka czerwona 20.00g
5. Kiełki rzodkiewki s 6.00g
6. Sałata 5.00g

obiad

1. Zupa z fasolki szparagowej (odtłuszczona) 200.00g (**Seler , mleko ,dwutlenek siarki i siarczany**)
2. Owoc 100.00g

II śniadanie

1. Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z pomarańczą 130.00g (**dwutlenek siarki i siarczyny**)
2. Ryż paraboliczny (kartonik) 80.00g
3. Kompot owocowy 200.00g
4. Surówka z selerów. Jabłek, marchwi z jogurtem 130g (**Seler, mleko**)

Dzień: 2 - Wtorek, 2022-12-06

I śniadanie

1. Płatki owsiane na mleku (**mleko, gluten**) 200.00g
2. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 55g (**zboża zawierające gluten , mleko, soja**)
3. Sałata 5.00g
4. Herbata owocowa 200.00g
5. Schab na jasno wędzony 20.00g
6. Ogórek kwaszony 20.00g
7. Pomidorek cherry 20.00g

obiad

1. Zupa koperkowa z makaronem 200.00g (**Seler, zboża zawierające gluten**)
2. Mikołajkowa niespodzianka 80.00g

II śniadanie

1. Gulasz z indyka 100.00g (**mleko, łącznie z laktozą , dwutlenek siarki i siarczyny**)
2. **Kasza kuskus 50.00g (zboża zawierające gluten)**
3. Kompot z owoców mieszanych 200.00g
4. Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem bez cukru 100.00g(**mleko, łącznie z laktozą**)

Dzień: 3 - Środa, 2022-12-07

I śniadanie

1. Herbata z miodem i imbirem 200.00g
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (**zboża zawierające gluten. Mleko, soja**)
3. Ser żółty gouda 20g (**mleko, łącznie z laktozą**)
4. Pomidor 20.00g
5. Sałata 5.00g
6. Kielbasa krakowska sucha z szynki 20.00g

obiad

1. Zupka - krupniczek ryżowy 200.00g (**Seler**)
2. Bułka wrocławska z serem 20.00g (**gluten, mleko**)
3. Mandarynki 80.00g

II śniadanie

1. Kotlety z kurczaka panierowane. Smażone 100.00g (**Jaja, gluten**)
2. Sałata zielona z sosem jogurtowym i rzodkiewką 100.00g (**mleko**)
3. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 130.00g (**mleko**)
4. Kompot z owoców mieszanych 200.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2022-12-08

I śniadanie

1. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g (**mleko, gluten**)
2. Ser plastry 20g
3. Ogórek kwaszony 20g
4. Sałata 10.00g
5. Kawa inka 200g (**Mleko, gluten**)
6. papryka żółta 20g
7. Schab z wędzarni 20g

obiad

1. Fasolka po bretońsku 150.00g (**gluten, dwutlenek siarki i siarczany**)
2. Bułka wrocławska z serem 40.00g (**glutem, mleko**)

II śniadanie

1. Bananowe placuszki z jogurtem 185g (**gluten, mleko, jaja**)
2. Sok 100% pomarańczowy 150g
3. Owoce s 80g

Dzień: 5 - Piątek, 2022-12-09

I śniadanie

1. Herbata miętowa z cytryną 200g
2. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g
(gluten, mleko, soja)
3. Twaróg półtłusty 30g **(mleko)**
4. Filet wiśniowy z indyka 20g
5. Pomidor 40g
6. Szczypiorek 2g
7. Sałata 5g , rzodkiewka 20g

obiad

1. Kremowa zupa z cukinii
200.00g **(seler, mleko)**
2. Jabłko 80.00g

II śniadanie

1. Kotlet rybny 80.00g **(jaja, gluten, ryba , mleko, dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100g
(mleko)
3. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką 130g
4. Kompot owocowy 200g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2022-12-12

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g **(Mleko)**
2. **Bułki mieszane z ziarnami i masłem 50g (mleko, gluten)**
3. Szyńka własnego wyrobu 20g
4. Pomidor 20.00g
5. Sałata 6.00g
6. Ogórek kwaszony 20.00g

obiad

1. Zupa brokułowa zabieleną 200.00g
(Seler, mleko)
2. Baton smart sante 25.00g **(mleko)**

II śniadanie

1. Makaron z białym serem i owocami 160g
(mleko, gluten)
2. Napój miodowo-cytrynowy 200g
3. Owoc 100g

Dzień: 7 - Wtorek, 2022-12-13

I śniadanie

1. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 50g
(**mleko, gluten**)
2. Ser żółty 20g (**mleko**)
3. Szynka własnego wyrobu 20.00g
4. Pomidor 40.00g
5. Sałata 5.00g
6. Herbata rumiankowa 200.00g

obiad

1. Mus z jogurtem 40.00g
2. Rosół zasypany ryżem na indyku 200g
(**seler, gluten**)

II śniadanie

1. Risotto z kurczakiem, serem i warzywami
200.00g (**mleko**)
2. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g

Dzień: 8 - Środa, 2022-12-14

I śniadanie

1. Kakao naturalne na mleku 2% 200g (**mleko**)
2. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 55g
(**gluten, mleko, soja**)
3. Jaja gotowane 50g (**Jaja**)
4. Pomidor 20g , ogórek kiszony 20g, rukola
5. Ser gouda 10g (**mleko**)

obiad

1. Zupa ogórkowa z ogórków
kwaszonych z kaszą jaglaną 200g
(**Seler, mleko**)

II śniadanie

1. Pulpeciki z karkówki i drobiu w sosie
pomidorowym 80g (**Mleko , jaja, gluten,
dwutlenek siarki i siarczyny**)
2. Kasza bulgur 80.00g (**gluten**)
3. Surówka z buraczków 100g
4. Kompot z czarnej porzeczki 200g

Dzień: 9 - Czwartek, 2022-12-15

I śniadanie

1. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 50g
(gluten, mleko, soja)
2. Ser żółty 10g **(mleko)**
3. Schab wieprzowy 20g
4. Papryka czerwona 20g ,Ogórek kiszony 20g
5. Sałata 2g Rzodkiewka 5g
6. Herbata owocowa 150g
7. Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 150g
(Mleko)

obiad

1. Barszcz czerwony czysty 200.00g
(seler)
2. Bułka wrocławska z serem 50g
(gluten, mleko)

II śniadanie

1. Kurczak w warzywach 100g **(Seler)**
2. Surówka z marchewki 100g
3. Sok 100% jabłkowy 200g
4. Makaron pełnoziarnisty 50g **(gluten)**

Dzień: 10 - Piątek, 2022-12-16

I śniadanie

1. Bułki mieszane z ziarnami i masłem 55g **(gluten, mleko)**
2. Ser plastry 20g **(mleko)**
3. Papryka żółta 20g
4. Pomidorek cherry 20g
5. Herbata miętowa 200g
6. Filet gotowany z kurczaka 20g

II śniadanie

1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 200g **(gluten, seler)**
2. Mus z jogurtem 80.00g **(mleko)**

obiad

1. Miruna smażona w sezamie 100g **(gluten, jaja, mleko, dwutlenek siarki i siarczyny)**
2. Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100g **(mleko)**
3. Surówka z kapusty kiszonej 130g
4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200g