

# JADŁOSPIS 20.05-24.05.2024

## PODSTAWOWA

Poniedziałek 20.05	Wtorek 21.05	Środa 22.05	Czwartek 23.05	Piątek 24.05
<b>Śniadanie</b>				
<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>kakao na mleku 200 ml (gluten, mleko, soja)</p>	<p>płatki jaglane na mleku 250 g (mleko)</p> <p>chleb pszenno-żytni – 1 kromka ser twarogowy – 25 g masło - 5 g miód - 15 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki smalczyk z fasoli – 50 g masło – 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki schab pieczony – 40 g masło – 10 g sałata – 10 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki jajecznica – 60 g masło - 10 g pomidor – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe, jaja)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>
<b>Obiad</b>				
<p>zupa grochowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>spaghetti - 230 g (gluten, jaja)</p> <p>kompot jabłkowy 200 ml</p>	<p>pomidorowa z makaronem – 250 ml (gluten, mleko, seler, jaja)</p> <p>udko pieczone – 1 szt. ziemniak – 150 g pomidor z cebulką – 70 g</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa z zielonego groszku – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko)</p> <p>naleśniki z serem i frużeliną wiśniową- 2 szt. (gluten, mleko, jaja)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem- 250 ml (mleko, seler)</p> <p>kotlet schabowy - 80 g ziemniak - 150 g sałata z rzodkiewką – 70 g (gluten, jaja, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>barszcz z botwinki - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko)</p> <p>filet rybny opiekany - 80 g ziemniak - 150 g surówka z białej kapusty – 70 g (ryba, jaja, gluten, gorczyca)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>
<b>Podwieczorek</b>				
<p>serek z bakaliami – 1 szt. (mleko, orzechy)</p>	<p>biszkopt z owocami i galaretką – 70 g (gluten, jaja)</p>	<p>kanapka z wędliną – 1 szt. jabłko – 1 szt. (gluten, mleko, gorczyca, seler, soja)</p>	<p>koktajl szpinak-banan – 150 ml (mleko)</p>	<p>kisiel – 200 ml wafel ryżowy - 1 szt.</p>

Poniedziałek 20.05	Wtorek 21.05	Środa 22.05	Czwartek 23.05	Piątek 24.05
<b>Śniadanie</b>				
<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>(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 - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, <u>kakao - produkt może zawierać soję i gluten</u>)</p>	<p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, <u>zawartość tłuszczu 2%</u>, płatki jaglane)</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>twaróg (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 żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu i orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(fasola, 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 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>(schab wieprzowy, czosnek, olej roślinny, tymianek, majeranek, papryka słodka, sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>sałata</p> <p>(woda, herbata czarna)</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 i orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>jajko</u>, <u>masło</u>, sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>pomidor</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>
<b>Obiad</b>				
<p>[woda, ziemniaki, groch łuskany, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, majeranek, cebula, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek,</p>	<p>[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), <u>makaron (mąka pszenna</u>, semolina, może</p>	<p>[woda, ziemniaki, zielony groszek, marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych, koperek,</p>	<p>[woda, ryż, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), sól przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>	<p>(woda, botwinka, marchew, ziemniak, pietruszka, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>

<p>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 słoju <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>, ugotowany przecier pomidorowy, mięso mielone z szynki wieprzowej, ser żółty (<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) czosnek, cebula, oliwa z oliwek, bazylija, oregano, sól, pieprz)</p> <p>(woda, jabłko)</p>	<p>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>[udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymiankiem) olej rzepakowy]</p> <p>ziemniak</p> <p>(pomidor, cebula, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p>	<p>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 słoju <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>, <u>jaja</u>, <u>mleko</u> (<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%), <u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), wiśnie mrożone, cukier, mąka ziemniaczana]</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczką, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> ( <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz]</p> <p>ziemniak</p> <p>(sałata, rzodkiewka, <u>śmietana 12%</u>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>(woda, wiśnie mrożone, cukier)</p>	<p>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 słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u>, (<u>bułka tarta – mąka pszenna</u>, sól, drożdże, olej rzepakowy)]</p> <p>ziemniak</p> <p>(kapusta biała, marchew, cebula, cukier, olej roślinny, woda, musztarda, zawiera <u>gorczyce</u>, koper i sól)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczką, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>
<b>Podwieczorek</b>				
<p>(ser <u>twarogowy</u>, <u>śmietanka</u>, cukier, skrobia modyfikowana, pektyny, mączka chleba świętojańskiego, <u>białka mleka</u>, naturalny aromat waniliowy, barwnik: karoteny, <u>orzechy</u>,</p>	<p>(<u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, cukier, galaretka, truskawki)</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas</p>	<p>[(<u>jogurty naturalny - mleko pasteryzowane</u>, żywe kultury bakterii jogurtowych), szpinak, banan]</p>	<p>(cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, sól, witamina C , jabłko)</p> <p>(ryż brązowy)</p>

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