

Jadłospis

Czwartek, 02.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Kasza manna gotowana z mlekiem 200 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Kiełbasa żywiecka z sałatą, kiełkami pora 10 g Ser mozzarella z rzodkiewką 10 g Dżem z czarnej porzeczki o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Sok z jabłek i selera naciowego 150 ml - własny Ciasteczko zbożowe bez cukru 1 szt Alergeny: 1,9,13
Obiad II danie godz.12:00	Pizza własna 200 g z dodatkami: szynka wieprzowa gotowana, papryka, kukurydza, cebula, ser żółty, passata pomidorowa Mizeria z jogurtem i szczypiorem 100 g Banan 50 g Woda z cytryną i miodem 200 ml Alergeny: 1,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na maśle 250 ml Gruszka 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Piątek, 03.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Musli z maślaną 150 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie) z masłem 15 g Kiełbasa krakowska z papryką 10 g Ser żółty z kiełkami lucerny 10 g Paszтет sojowy z suszonymi pomidorami i kiszonym ogórkiem 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Melon 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Klusieczki gniocccchi z pesto z bazylią i oregano 200 g Surówka z pora i jabłek z oliwą 100 g Papryka w kawałku 40 g Kiwi 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,13
Obiad I danie zupa 14:15	Kapuśniak z ziemniakami i majerankiem gotowany na mięsie wołowym 250 ml Gruszka 30 g Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 07.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Koktajl na bazie maślanki z suszonymi morelami i śliwką 150 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie z nasionami) z masłem 15 g z kielbasą żywiecką 8 g z sałatą i kiszonym ogórkiem Ser biały ze szczypiorem 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Tortellini z suszonymi pomidorami i mozzarellą w sosie pomidorowo-paprykowym 200 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 90 g (kapusta pekińska, papryka, pomidorek koktajlowy, ogórek kiszony, szczypior) Gruszka 40 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Mix 40 g : kiwi, owoc szaron, kalarepa Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Gofry serduszkowe 1 szt - wypiek przedszkolny Soczek jabłkowy w kartoniku z rurką 100 ml Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Środa, 08.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Kasza manna gotowana z mlekiem 200 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Szyńka wieprzowa gotowana 8 g z sałatą i kiszonym ogórkiem Ser mozzarella z suszonymi pomidorami 10 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata z owoców leśnych 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Melon 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Pierś kurczaka na parze w ziołach 70 g w sosie szpinakowym Pomidor malinowy 40 g Jabłko 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,6,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa dyniowa z makaronem fale i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 1,3,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 09.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki jęczmienne gotowane z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) Masło naturalne 15 g Szynka gotowana wieprzowa 8 g Ser żółty z zielonym ogórkiem 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, pomidorek koktajlowy, kielki pora Dżem z czarnej porzeczki o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata z miętą 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ryż biały 120 g z gulaszem z szynki wieprzowej 60 g w sosie warzywnym Sałatka z buraczków z cebulka 100 g Surówka z selera i jabłek z jogurtem 90 g Kiwi 30 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Pazibroda (kapuśniak) z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na maśle 250 ml Kalarepa 20 g Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Piątek, 10.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie kefiru z musli, suszoną morelą i śliwką 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie z marchewką, bułeczki z nasionami) Masło naturalne 15 g Pasta z awokado i jaj ze szczypiosem Szynka gotowana wieprzowa 4 g Dodatki warzywne: sałata, papryka, ogórek kiszony Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Gruszka 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba miruna na parze w ziołach 80 g Marchew mini gotowana 100 g Surówka z kapusty kiszonej i jabłek z oliwą 90 g Melon 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,4,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa koperkowa z ryżem i natką pietruszki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml Owoc szaron 30 g Alergeny: 1,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 13.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Kawa zbożowa gotowana z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) Masło naturalne 15 g Polędwica sopocka 8 g Ser kozi 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka Dżem z agrestu i kiwi o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata z owoców sadu 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 100 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kasza gryczana biała 120 g Pulpety z mięsa indyka 70 g w sosie tokańskim 100 g z pomidorami suszonymi, szpinakiem i cebulką Ogórek zielony 40 g Gruszka 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Wtorek, 14.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie maślanki z mango, suszone morele i musli 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie, bułeczka z nasionami) z masłem 15 g Polędwica sopocka 8 g Ser mozzarella z suszonymi pomidorami 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiełki lucerny Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Kisiel wiśniowy własny 150 ml Podpłomyki bez cukru 1 szt Alergeny: 1,13
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba mirona w ziołach na parze 70 g Kapusta kiszona zasmażana 100 g Pomidorek koktajlowy 1 szt Borówka amerykańska 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,4,6,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa marchewkowa z makaronem literki i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Pomarańcza 40 g Alergeny: 1,3,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 15.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki ryżowe gotowane z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) Masło naturalne 15 g szynka wieprzowa gotowana 8 g Pasta z sera białego ze szczypiorem, rzodkiewką i jogurtem 10 g Dodatki warzywne: kiełki pora, sałata, pomidorek koktajlowy Dżem z czarnej porzeczki o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Mandarynka 70 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Bułka pszenna 60 g Gulasz z polędwicy wołowej 60 g z warzywami 100 g (cukinia, pomidor malinowy, pieczarki, ogórek kiszony cebula) w sosie pomidorowym Sałata lodowa ze śmietaną jogurtową 90 g Jabłko 50 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa szczawiowa z ziemniakami, jajem na twardo 1/4 szt z natką pietruszki 250 ml Owoc szaron 30 g Alergeny: 3,7,9
Podwieczorek godz.15:00	Wafle ryżowe z polewa truskawkową Marchew surowa (słupki) Alergeny: 1,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 16.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki jęczmienne gotowane z mlekiem 10g/200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie na zakwasie) z masłem 15 g Szynka wieprzowa gotowana 8 g Paprykarz z pomidorami - własny 10 g (ryż, tuńczyk, marchew, pomidory, cebula, przyprawy) Twarożek z kielkami pora 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony Herbata malinowa 150 ml Alergeny: 1,4,7,9,13
Śniadanie II godz.10:00	Jabłko 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Udka kurczaka pieczone w majeranku 1 szt Brokuł gotowany 100 g Papryka w kawałku 40 g Gruszka 50 g Napój z cytryny i mięty 200 ml Alergeny: brak
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa wiejska z ziemniakami i kaszami (perłowa, wiejska, jaglana) z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kalarepa 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mufinki własne z mandarynką, gruszką i kiwi 1 szt Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Piątek, 17.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl z kefirem, bananem i musli 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, marchewkowe, bułeczka z nasionami ciał) Masło naturalne 15 g Szynka wieprzowa gotowana 8 g Ser biały 10 g Dodatki warzywne: kiełki pora, sałata, ogórek zielony, szczypior Herbata czarna z cytryną 150 ml Alergeny: 1,5,7,8,9,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Ciasto piernikowe własne 60 g Mandarynka 40 g Alergeny: 1,3,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Naleśniki z białym serem 3 szt w polewie truskawkowej z jogurtem i śmietaną 150 ml Jarzynka z marchwi 100 g Gruszka 50 g Kompot z jabłek z cynamonem 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Owoc szaron 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Melon 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 20.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Kakao gotowane z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) z masłem 15 g Szynka wieprzowa gotowana 8 g Ser żółty 10 g Dodatki warzywne: sałata, papryka, ogórek kiszony Dżem z agrestu o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata wiśniowa 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Placuszki pieczone z piersi kurczaka 60 g z warzywami 90 g (pieczarki, papryka, kukurydza, cebula) Surówka z kapusty pekińskiej ze szczypiorem, kielkami pora i jogurtem 100 g Gruszka 50 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana na kurczaku sielskim 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 1,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Wtorek, 21.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Płatki kukurydziane 20 g z gotowanym mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) z masłem 15 g szynka gotowana wieprzowa 8 g Pasta sojowa 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, pomidorek koktajlowy, kielki pora Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,6,7,9,10,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą z szynki wieprzowej z majerankiem 250 g Surówka z selera i jabłek z jogurtem 90 g Melon 50 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa pieczarkowa ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Gruszka 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 22.01.2025

Środa, 22.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Jogurt naturalny z bananem 180 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie, bułeczka z nasionami ciał) z masłem 15 g Szynka wieprzowa gotowana 8 Biały ser 10 g Dodatki warzywne: sałata i ogórek kiszony, kiełki lucerny, pomidorek koktajlowy Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Sok z jabłek i pomarańczy 150 ml - własny Ciasteczko bez cukru 1 szt Alergeny: 1,12,13
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Kotlet schabowy pieczony 80 g Buraczki zasmażane 100 g Mizeria ze śmietaną jogurtową i szczypiorem 90 g Kiwi 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa kalafiorowo-brokulowa z makaronem gwiazdki i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Owoc szaron 30 g Alergeny: 1,3,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Melon 100 gr Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Czwartek, 23.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Płatki jęczmienne gotowane na mleku 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie) z masłem 15 g Pasta z szynki gotowanej 10 g Paszтет sojowy 10 g Dżem ananasowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Dodatki: sałata, ogórek zielony, pomidorek koktajlowy, kiełki pora Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,3,6,7,9,10,13
Śniadanie II godz.10:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ryż biały 120 g z klopsikiem z podudzia indyka 70 g w sosie z warzywami 100 g (fasolka biała, kukurydza, papryka, pomidory, cebula) Surówka z marchwi i jabłka z chrzanem i śmietaną 90 g Banan 50 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na kurczaku sielskim 250 ml Mandarynka 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Pizzerinki z ciasta francuskiego z mozzarellą i passatą pomidorową 1 szt Gruszka 40 g Alergeny: 1,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 24.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Musli 20 g z maślanką 150 ml Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie na zakwasie z buraków, bułeczka z nasionami) z masłem 15 g Pasta z awokado, jaj i sera żółtego z kiszonym ogórkiem i papryką 10 g Ser kozi 10 g Dodatki: sałata, kielki pora, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy Herbata miętowa 150 ml Alergeny: 1,3,5,6,7,8,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba miruna 80 g w duszonych warzywach 100 g (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, przecier pomidorowy) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (kiszony ogórek, papryka, rzodkiewka, cebula) Melon 40 g Kompot wieloowocowy 200 ml Alergeny: 1,3,4,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa krupnik z kaszą wiejską i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kalarepa 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Poniedziałek, 27.01.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Kakao z gotowanym mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie) z masłem 15 g Szyńka wieprzowa gotowana 8 g Paszтет sojowy 10 g Dodatki warzywne: zielony ogórek, kielki pora Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata miętowa 150 ml Alergeny: 1,3,6,7,9,10,13
Śniadanie II godz.10:00	Mandarynka 60 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kasza wiejska 120 g z duszoną polędwicą wołową 70 g z warzywami Brukselka gotowana 100 g Surówka z pomidora malinowego ze szczypiorem i śmietaną jogurtową 60 g Jabłko 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na białej kiełbasce 250 ml Melon 30 g Alergeny: 1,3,6,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Pizzerinki z ciastem francuskim, ananasem i cynamonem 2 szt Alergeny: 1,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 28.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Kasza manna gotowana z mlekiem 200 ml Stół szwedzki gr 3 i 4 Pieczywo mieszane (pszenne i razowe) 70 g z masłem 15 g Szyńka gotowana wieprzowa 8 g Pasta z jaj ze szczypiorem 10 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,3,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Kotlet mielony pieczony z szynki wieprzowej 70 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka z rzodkiewki ze śmietaną jogurtową 90 g Kiwi 40 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa porowa z ryżem gotowana na maśle 250 ml Melon/szaron 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Środa, 29.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie kefiru z musli 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczki z ziarnami) Masło 15 g Polędwica sopocka 8 g Pasta z białego sera z rzodkiewką, czosnkiem i śmietaną jogurtową 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiełki pora, ogórek zielony Herbata z owoców sadu 150 ml Alergeny: 1,7,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Budyń waniliowy własny 150 ml Mandarynka 40 g Alergeny: 1,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Makaron karbowany 120 g Pulpety z ryby miruny 80 g w sosie koperkowym Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek z oliwą 100 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 90 g Banan 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,4,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa grochowa z ziemniakami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Pomarańcza 40 g Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 30.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Makaron drobny gotowany z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) z masłem 15 g Polędwica sopocka 8 g Ser mozzarella 10 g Dodatki warzywne: sałata karbowana, ogórek zielony, pomidorek koktajlowy, kiełki lucerny Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata z rumiankiem 150 ml Alergeny: 1,3,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Roladki pieczone z piersi kurczaka z pesto z suszonych pomidorów 80 g Surówka wielowarzywna z oliwą 100 g (sałata lodowa, papryka, rzodkiewka, ogórek kiszony, szczypior) Gruszka 50 g Woda z cytryną i pomarańczą 200 ml Alergeny: 1,3,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa gołąbkowa z pomidorami i ziemniakami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Owoc szaron 30 g Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Mufinki piernikowe 1 szt - wypiek własny Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Piątek, 31.01.2025

Śniadanie I godz.8:30	Koktajl na bazie jogurtu naturalnego z bananem 150 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne, żytnie, bułeczki z nasionami) z masłem 15 g Ser kozi 10 g z pomidorkiem koktajlowym Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,9,13
Śniadanie II godz.10:00	Sok z jabłek i buraków 150 ml - własny Ciasteczko czekoladowe 1 szt Alergeny: 1,3,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Leczo warzywne 250 g (cukinia, pomidor, papryka, pieczarka, cebula) Bułeczka pszenna 50 g Surówka z kapustą pekińską w sosie jogurtowym 100 g Kiwi 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa ryżanka z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na maśle 250 ml Gruszka 40 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie