

Jadłospis

Piątek, 02.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl z kefirem, borówką amerykańską i żurawiną 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Szynka gotowana wieprzowa 8 g, sałata, papryka, kielki lucerny

Pasztet sojowy z pomidorkiem koktajlowym i rzodkiewką 10 g

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata ziołowa rumiankowa 150 ml

Alergeny: 1,6,7,9,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Pulpety z szynki wieprzowej 70 g w sosie koperkowym

Jarzynka z marchwi 100 g

Surówka wielowarzynna z oliwą: z sałata lodowa, awokado, pomidor malinowy, i szczypior 90 g

Melon 40 g

Kompot z jabłek i gruszek 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ryżanka z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Mandarynka 40 g

Alergeny: 1,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Ciasto drożdżowe własne 60 g

Jabłko 50 g

Alergeny: 1,3,7,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 05.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Wycieczka całodniowa do Wymysłów śniadanie o godz. 8:00

Kawa zbożowa gotowana z mlekiem 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g z sałatą i rzodkiewką

Ser biały 10 g z papryką i zielonym ogórkiem

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata koperkowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Jabłuszko 1 sztuka

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Kielbaski z szynki wieprzowej z ogniska z pieczywem i keczupem 100 g

Kajzerka z masłem, szynką i żółtym serem 1 sztuka.

Herbata owocowa bez ograniczeń.

Woda w ciągłym dostępie bez ograniczeń.

Przewidziane dokładki dla chętnych.

Alergeny: 1,3,6,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Powrót na zupę obiadową/podwieczorek ok. godz. 15:30

Zupa porowa z ryżem i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 1,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00:

Jadłospis

Wtorek, 06.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl z jogurtem naturalnym, musli i musem z jabłek 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Szynka gotowana wieprzowa 8 g, sałata, małosolny ogórek, papryka, kielki lucerny

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,5,7,8,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Pomarańcza 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Klopsiki szwedzkie pieczone z szynki wieprzowej i pręgi wołowej w sosie żurawinowym 70 g

Szpinak zaprawiany jajem i śmietaną 100 g

Ogórek zielony w kawałku 40 g

Banan 50 g

Woda z cytryną 200 ml

Alergeny: 1,3,7,12,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa z ziemniakami i zacierkami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Kiwi 30 g

Alergeny: 1,3,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 07.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie maślani z borówką amerykańską 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i żytnie, bułeczka z nasionami chia) z masłem 15 g

Szynka z piersi indyka 8 g

Ser mozzarella 10 g

Dodatki warzywne: sałata i ogórek zielony, pomidorek koktajlowy, rukola, kielki lucerny

Herbata malinowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Pizza własna 250 g z dodatkami: szynka gotowana wieprzowa, papryka, pieczarki, kukurydza, oliwki czarne i zielone, cebula, ser żółty, passata pomidorowa
Sałatka z buraczków, serem kozim i rukolą z oliwą 100 g

Gruszka 40 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana na maśle 250 ml

Kalarepa 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Mandarynka 50 gr

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 08.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Szynka z gotowana z kurczaka 8 g z sałatą, małosolnym ogórkiem i kielkami pora

Ser biały 10 g z keczupem

Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata miętowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Brzoskwinie 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Placuszki pieczone z piersi kurczaka z warzywami (cukinia, pieczarki, cebula, brokuł, kukurydza) 160 g

Surówka z pomidora malinowego z oliwą i szczypiorem 90 g

Jabłko 50 g

Napój z cytryn, pomarańczy i mandarynek 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa marchewkowa z imbirem i makaronem gwiazdki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Truskawka 30 g

Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 09.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie kefiru z musli i borówką amerykańską 200 ml

Pieczewo mieszane 70 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika, bułeczka wiejska)

Masło naturalne 15 g

Szynka gotowana z piersi indyka 10 g

Ser żółty 10 g

Dodatki warzywne: sałata, rukola, ogórek małosolny kiełki lucerny, papryka, pomidorek koktajlowy

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,13

Śniadanie II godz.10:00: Gofry serduszkowe - wypiek własny 1 szt z z dżemem

brzoskwiowym o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców

Napój cytrynowy 150 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad II danie godz.12:00: Ryż gotowany 120 g

Ryba miruna na parze 80 g w sosie pomidorowym

Surówka z selera i jabłek z jogurtem 100 g

Ananas 50 g

Lemoniada z pomarańczą, cytryną i miętą 200 ml

Alergeny: 1,4,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Boćwinka z ziemniakami gotowana na maśle 250 ml

Gruszka 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 12.05.2025

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 pestkami słonecznika)

Masło naturalne 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser biały 10 g

Dodatki warzywne: sałata, rukola, ogórek zielony,, pomidorek koktajlowy, kiełki lucerny

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata owoce sadu 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Kiwi 50 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Spaghetti z makaronem pszenno-żytnim z mięsem z szynki wieprzowej, serem żółtym w sosie bolońskim - pomidorowym 250 g

Bukiet warzyw gotowany 100 g

Papryka w kawałku 40 g

Jabłko 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,7,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Kalarepa 30 g

Alergeny: 1,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 13.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Makaron gwiazdki gotowany z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie na zakwasie z buraków)

Masło 15 g

Tortilla z szynką gotowaną wieprzową, serkiem białym, rukolą pesto pomidorowe,, szczypior, papryka, 20 g

Pasztet sojowy 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, rzodkiewka, kiełki pora

Dżem wiśniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,3,6,7,9,10,13

Śniadanie II godz.10:00: Pomarańcza 90 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Paluszki kurczaka pieczone w sezamie 70 g

Sałatka z kapusty czerwonej z oliwą 100 g

Surówka z pora i jabłek ze śmietaną 90 g

Borówka amerykańska 50 g

Napój z cytryn i ananasa 200 ml

Alergeny: 1,3,7,11,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ryżanka gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Truskawka 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

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 14.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl z kefirem, truskawką i musli 200 ml

Pieczywo mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Szynka z gotowanego kurczaka 10 g

Ser mozzarella 10 g

Dodatki warzywne: sałata, rzodkiewka, ogórek małosolny, pomidorek koktajlowy

Herbata z rumiankiem 150 ml

Alergeny: 1,5,6,7,8,9,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Sok owocowy królewski z jabłek, marchwi i cytryn 150 ml

Podpłomyki bez cukru 1 szt

Alergeny: 1,13

Obiad II danie godz.12:00: Bułeczka pszenna 1 szt

Polędwica wołowa gotowana w warzywach w sosie pomidorowym 200 g (cukinia, papryka, cebula, ogórek małosolny, pieczarka, pomidory)

Ogórek zielony w kawałku 40 g

Melon 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na kurczaku sielskim 250 ml

Ananas 30 g

Alergeny: 1,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 15.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200 ml
Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g
Szynka z piersi indyka gotowana 8 g
Ser żółty 10 g
Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, papryka i kiełkami pora, rzodkiewka
Dżem z kiwi o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g
Herbata wiśniowa 150 ml
Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Banan 100 g
Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g
Ryba miruna na parze z bazylią, suszonymi pomidorami i czosnkiem 80 g
Marchewka z groszkiem 100 g
Mix sałat z pomidorkiem koktajlowym i serem białym z jogurtem naturalnym 100 g
Melon 50 g
Sok z jabłek i cytryn 200 ml
Alergeny: 1,4,7,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pomidorowo-paprykowa z makaronem muszelki i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml
Kalarepa 30 g
Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Mufinki z dżemem śliwkowym 1 szt - wypiek własny
Alergeny: 1,3,7,13

W ciągu dnia do picia woda
Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 16.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl na bazie jogurtu naturalnego z bananem, truskawką i morelą 150 ml

Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Szynka gotowana wieprzowa 8 g

Pasta vege sojowa 10 g

Dodatki: sałata, kiełki pora, rzodkiewka, rukola, ogórek zielony, pomidorek koktajlowy

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,6,7,8,9,10,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ryż z białym serem w polewie truskawkowej z jogurtem i śmietaną 250 g

Jarzynka z marchwi 100 g

Banan 60 g

Napój z pomarańczy i mandarynek 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa kapuściana z młodej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Melon 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

Poniedziałek, 19.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Kawa zbożowa z gotowanym mlekiem 200 ml

Stół szwedzki gr 3 i 4

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Szynka wieprzowa gotowana 8 g

Ser kozi 10 g

Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, kielki pora, papryka

Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Mus Magiczny (jabłko, truskawka, banan, aronia, owoce

liofilizowane: ananas) 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Kotlet pożarski pieczony z podudzia indyka 90 g

Fasolka szparagowa zielona gotowana 100 g

Mizeria ze szczypiorem i śmietaną jogurtową 90 g

Malina 40 g

Kompot z czarnej porzeczki 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki gotowany na kurczaku

sielskim i prędze wołowej 250 ml

Truskawka 30 g

Alergeny: 1,3,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Jabłko 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 20.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Płatki ryżowe gotowane z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Polędwica sopocka 8 g

Ser mozzarella 10 g

Dodatki warzywne: sałata karbowana, ogórek kiszony, pomidorek koktajlowy, kiełki lucerny, keczup

Dżem z agrestu o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata miętowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Borówka amerykańska 90 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Pierogi własne z mięsem kurczaka sielskiego i pręgi wołowej z warzywami z rosółu z cebulką 4 szt + dokładki

Salatka jarzynowa 100 g (marchew, pietruszka, seler, por, ogórek kiszony, groszek zielony)

Pomidor malinowy w kawałku 40 g

Pomarańcza 50 g

Napój z cytryn 200 ml

Alergeny: 1,3,7,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa ziemniaczana z natką pietruszki gotowana na rosół 250 ml

Kiwi 30 g

Alergeny: 9

Podwieczorek godz.15:00: Banan 1 szt

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 21.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl na bazie maślanki z truskawkami i groszkiem ptysiowym 150 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne, żytnie, bułeczki z nasionami) z masłem 15 g

Tortilla z szynką gotowaną wieprzową, serkiem białym, rukolą pesto pomidorowe,, szczypior, papryka, 20 g

Pasta z jaj, szczypioru i rzodkiewki 10 g

Herbata wiśniowa 150 ml

Alergeny: 1,3,7,9,13

Śniadanie II godz.10:00: Pomarańcza 90 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Makaron świderki kolorowe 120 g

Leczo warzywne z kielbasą z szynki wieprzowej 250 g (cukinia, pomidor, papryka, pieczarka, cebula)

Ogórek małosolny 40 g

Jabłko 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,3,7,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa z zacierkami i ziemniakami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Borówka amerykańska 30 g

Alergeny: 1,3,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 22.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Płatki owsiane gotowane z mlekiem 200 ml

Pieczyno mieszane 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g

Szynka gotowana z piersi indyka 10 g

Pasta z ryby i jaj 10 g

Twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką

Dodatki warzywne: sałata, ogórek małosolny, kiełki lucerny, pomidorek koktajlowy

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Kasza gryczana palona 120 g

Szynka wieprzowa gotowana w sosie cebulowym 80 g

Brokuł gotowany 100 g

Surówka z rzodkiewki, kalarepy z jogurtem naturalnym 100 g

Kiwi 40 g

Napój z pomarańczy 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml

Marchew do schrupania 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Ciasteczka wypiekane z brzoskwinia 1 szt

Alergeny: 1,7,13

Gr.1 - uroczystość

Soczek z rurką

Ciasteczka

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 23.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Kefir z musli 150 ml

Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie na zakwasie z buraków, bułeczka z nasionami) z masłem 15 g

Polędwica sopocka 8 g

Twarożek ze szczypiorem 10 g

Dodatki: sałata, kielki pora, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, ogórek małosolny

Herbata rumiankowa 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Jabłko 70 g

Ciasteczko 1 szt

Alergeny: 1,7,13

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 młodej kapusty kiszonej 100 g

Banan 50 g

Kompot wiśniowy 200 ml

Alergeny: 1,3,4,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Chłodnik 250 ml (boćwinka, ogórek małosolny, ogórek zielony, rzodkiewka, koper, jogurt naturalny, kefir, maślanka, śmietana)

Arbuz 30 g

Alergeny: 7

Podwieczorek godz.15:00: Gruszka 100 g

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 26.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Kawa zbożowa gotowana z mlekiem 200 ml

Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie z pestkami słonecznika)

Masło naturalne 15 g

Szynka z piersi inyka 8 g

Ser mozzarella 10 g

Dodatki warzywne: sałata, pomidorek koktajlowy, papryka, kielki lucerny

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata owoce sadu 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Jabłko 90 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Kasza mazurska 120 g

Pulpety z szynki wieprzowej 70 g w sosie pomidorowym

Buraczki ćwikłowe 100 g

Surówka z kiszonej młodej kapusty z oliwą 90 g

Kiwi 40 g

Kompot z wiśni 200 ml

Alergeny: 1,3,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa szczawiowa z ziemniakami, jajem na twardo 1/4 szt i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Kalarepa 40 g

Alergeny: 1,3,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Melon 100 g

Alergeny: brak

Gr. 2 - uroczystość

Soczek z rurką

Ciasteczka

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 27.05.2025

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) z masłem 15 g

Tortilla 20 g (polędwica sopocka, serek biały, papryka, sałata)

Ser żółty 10 g zielony ogórek

Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Truskawki 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Schab wieprzowy pieczony 80 g

Sałatka z kapusty czerwonej z jogurtem 100 g

Pomidorek koktajlowy 1 szt

Maliny 50 g

Napój z cytryn 200 ml

Alergeny: 7

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa owocowa z makaronem nitki 250 ml

Melon 30 g

Alergeny: 1,3,13

Podwieczorek godz.15:00: Banan 1 sztuka

Alergeny: brak

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 28.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Koktajl na bazie maślanki z musli i malinami 200 ml

Kanapki z pieczywa mieszanego 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Polędwica sopocka 8 g

Pasztet sojowy 10 g

Dodatki warzywne: sałata, pomidor malinowy, papryka, kielki lucerny

Herbata ziołowa rumiankowa 150 ml

Alergeny: 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Sok naturalny Pyłek z jabłkiem, pomarańczą, cytryną i kurkumą 150 ml

Ciasteczka 1 szt

Alergeny: 1,13

Obiad II danie godz.12:00: Ryż biały 120 g

Pierś z kurczaka z pieczarkami, cebulą 250 g z sosem czosnkowym jogurtowo-ogórkowym 150 ml

Pomarańcza 50 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa kapuściana z młodej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Kiwi 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

Czwartek, 29.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml

Stół szwedzki gr 3 i 4

Pieczywo mieszane 80 g (pszenne, razowe) z masłem 15 g

Polędwica sopocka 8 g

Ser biały 10 g

Dodatki warzywne: sałata, pomidor malinowy, papryka, kielki pora

Miód lipowy 10 g

Herbata czarna 150 ml

Alergeny: 1,7,13

Śniadanie II godz.10:00: Arbuz 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g

Ryba miruna na parze z suszonymi pomidorami i czosnkiem 80 g

Bukiet warzyw gotowany 100 g

Surówka mieszana (sałata lodowa, pomidor malinowy, papryka, cebula, rzodkiewka, szczypior) 100 g

Borówka amerykańska 40 g

Sok z jabłek i cytryn 200 ml

Alergeny: 1,4,9,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml

Truskawka 30 g

Alergeny: 1,7,9,13

Podwieczorek godz.15:00: Chałka 70 g

Gruszka 50 g

Alergeny: 1,3,7,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 30.05.2025

Śniadanie I godz.8:30: Stół szwedzki gr 3 i 4

Koktajl na bazie kefiru z musli 150 ml

Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika) z masłem 15 g

Polędwica sopocka wieprzowa 8 g

Dodatki: sałata, kielki pora, rzodkiewka, rukola, ogórek zielony

Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g

Herbata malinowa 150 ml

Alergeny: 1,5,7,8,9,10,11,12,13

Śniadanie II godz.10:00: Banan 100 g

Alergeny: brak

Obiad II danie godz.12:00: Ryż z białym serem w polewie z cynamonem, jogurtem i śmietaną 250 g

Jarzynka z marchwi 100 g

Borówka amerykańska 30 g

Pomarańcza 40 g

Kompot z malin 200 ml

Alergeny: 1,7,13

Obiad I danie zupa 14:15: Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml

Truskawka 30 g

Alergeny: 7,9

Podwieczorek godz.15:00: Ciasto piernikowe 70 g - wypiek własny

Gruszka 50 g

Alergeny: 1,3,7,13

W ciągu dnia do picia woda

Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie