

Jadłospis

Poniedziałek, 03.03.2025

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, kiszony, kiełki pora, rzodkiewka Dżem ananasowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Jabłko 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Kotlet schabowy pieczony 80 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, szczypiorem i z jogurtem 90 g Gruszka 50 g Kompot wiśniowy 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa z ziemniakami i zacierkami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Pomarańcza 30 g Alergeny: 1,3,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Gofry serduszkowe 1 szt - wypiek własny Kiwi 40 g Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 04.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) Masło 15 g Szynka gotowana wieprzowa 8 g Pasta z jaj i szczypioru 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, kiełki lucerny Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata malinowa 150 ml Alergeny: 1,3,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Melon 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kasza mazurska 120 g z duszonym mięsem piersi indyka 70 g w sosie z warzywami 100 g (papryka, kukurydza, cukinia, dynia) Surówka z pora i fasolki drobnej ze śmietaną jogurtową 100 g Borówka amerykańska 50 g Napój cytrynowy z miodem lipowym 200 ml Alergeny: 1,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym i mleczkiem kokosowym z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 1,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 50 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Środa, 05.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie maślanki z tartym jabłkiem 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczka żytnia) z masłem 15 g Szynka z piersi indyka 8 g Ser biały ze szczypiolem 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiełki lucerny, papryka Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Budyń waniliowy własny wyrób 200 ml Mandarynka 30 g Alergeny: 1,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Kotlet pieczony ziemniaczany z kalafiozem 200 g w sosie koperkowy Surówka z kiszonego górka z oliwą 90 g Gruszka 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa ryżanka z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Melon 40 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 06.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki kukurydziane z gotowanym z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Szynka gotowana z piersi indyka 8 g Ser mozzarella z suszonymi pomidorami 10 g Pasta sojowa 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiełki lucerny, rzodkiewka, zielony ogórek Herbata miętowa 150 ml Alergeny: 1,3,5,6,7,9,10,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 70 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ryż biały 120 g Udka kurczaka pieczone w majeranku 1 szt Buraczki ćwikłowe 100 g Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 90 g (kapusta pekińska, papryka, ogórek kiszony, rzodkiewka, pomidor malinowy) Pomarańcza 50 g Napój cytrynowy 200 ml Alergeny: 1,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kiwi 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
Piątek, 07.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl z jogurtem, borówką amerykańską i musli 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczka żytnia z pestkami słonecznika) Masło naturalne 15 g Szynka z piersi indyka gotowana 8 g Ser żółty 10 g Dodatki warzywne: kiełki pora, sałata, ogórek kiszony, pomidorek koktajlowy Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba miruna na parze w ziołach 80 g Bukiet warzyw gotowane 100 g Surówka z kapusty kiszonej i jabłek z oliwą 90 g Mandarynka 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,4,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa pieczarkowa makaronem gwiazdki i natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Gruszka/banan 30 g Alergeny: 1,3,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 10.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Kakao 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 biały 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, 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	Melon 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Makaron świderki trójkolorowy 120 g Pulpety z podudzia indyka 80 g w sosie pomidorowym Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera i jabłek z jogurtem naturalnym 100 g Borówka amerykańska 40 g Kompot z jabłek z cynamonem 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na białej kiełbasce 250 ml Truskawka 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
Wtorek, 11.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 ml Pieczywo mieszane 100 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika) z masłem 15 g Ser mozzarella z zielonym ogórkiem 10 g Tortilla pszenna z dodatkami 30 g: szynka wieprzowa gotowana, pesto paprykowe, ser biały, sałata) Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Łosoś pieczony sote 80 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Pomidor malinowy 50 g Surówka z marchwi, chrzanu i śmietany jogurtowej 100 g Gruszka 50 g Napój z cytryn i miodu lipowego 200 ml Alergeny: 1,4,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki gotowany na maśle 250 ml Borówka amerykańska 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 90 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 12.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie kefiru z truskawkami, bananem i musli tropikalne 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe z pestkami słonecznika, bułeczka żytnia) z masłem 15 g Szyńka gotowana wieprzowa 8 g Twarożek z rzodkiewką, szczypiorem i jogurtem 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, papryka, kielki pora Herbata malinowa 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kasza gryczana 120 g Gulasz z polędwicy wołowej z cebulką 80 g Szpinak zaprawiany jajem i śmietaną 100 g Pomidorek koktajlowy 2 szt Kiwi 40 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
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	Ciasteczko francuskie z serkiem i brzoskwinia 1 szt Alergeny: 1,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 13.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Kasza manna gotowana z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Szynka gotowana z piersi indyka 10 g Pasta z łososia, jaj ze szczypiorem 10 g Dodatki warzywne: sałata, pomidorek koktajlowy, ogórek kiszony, kiełki pora Dżem ze śliwek o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata owocowy sad 150 ml Alergeny: 1,3,4,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Sok z jabłek i marchwi 150 ml - własny Ciasteczko kakaowe bez dodatku cukru 1 szt Alergeny: 1,13
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Kotlet mielony pieczony z szynki wieprzowej 70 g Buraczki zasmażane 100 g Mizeria ze szczypiorem i śmietaną jogurtową 90 g Pomarańcza 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa pomidorowo-paprykowa z makaronem literki gotowana na kurczaku sielskim 250 ml Kalarepa 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 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Piątek, 14.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie maślanki z bananem i musli 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie z pestkami słonecznika, bułeczka wiejska) Masło naturalne 15 g Ser kozi 10 g Szynka gotowana z piersi indyka 8 g Dodatki warzywne: sałata, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, kielki pora Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,10,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Mandarynka 50 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Makaron z białym serem w polewie truskawkowej z jogurtem i śmietaną 250 g Jarzynka z marchwi 100 g Gruszka 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Kapuśniak z ziemniakami i majerankiem gotowany na mięsie wołowym 250 ml mix warzyw i owoców 50 g Alergeny: 9
Podwieczorek godz.15:00	Ciasto piaskowe z brzoskwiniami 90 g wypiek własny Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Poniedziałek, 17.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Zdrowy nesqik z gotowanym mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i żytnie) Masło naturalne 15 g Szynka wieprzowa gotowana 8 g Ser żółty 10 g Dodatki warzywne: kielki pora, sałata, papryka, rzodkiewka Dżem z kiwi i agrestu o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,5,7,8,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 80 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kluseczki gnoccio 120 g Pierś kurczaka 60 g na parze w sosie carry i z porem Surówka z rzodkwi i jabłek ze śmietaną jogurtową 100 g Gruszka 50 g Kompot z owoców mieszanych 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	Melon 90 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Wtorek, 18.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki owsiane gotowane z mlekiem 200 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe z marchewką) z masłem 15 g Tortilla pomidorowa z nadzieniem: serek biały, sałata, ogórek kiszony, papryka, kiełki pora, szynka wieprzowa gotowana 20 g Paszтет sojowy 10 g 10 g Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Jabłko 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Spaghetti z makaronem pszenno-żytnim z mięsem z rosółu - pręga wołowa i kurczak sielski, serem żółtym w sosie bolońskim - pomidorowym 250 g Sałatka jarzynowa 100 g Ogórek zielony w kawałku 40 g Borówka amerykańska 30 g Napój z cytryną i pomarańczą 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajem na twardo 1/4 szt z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 3,7,9
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 szt Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Środa, 19.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl z jogurtem naturalnym, borówką amerykańską i musli 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczka żytnia) z masłem 15 g Polędwica sopocka 8 g Pasta z jaj ze szczypiorem 10 g Dodatki warzywne: sałata, papryka, ogórek zielony, kiełki lucerny, pomidorek koktajlowy Herbata miętowa 150 ml Alergeny: 1,3,5,7,8,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Ciasteczka palmiery z ciasta francuskiego 1 szt Gruszka 50 g Alergeny: 1,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Placuszki pieczone z piersi kurczaka z warzywami (pieczarki, cebula, brokuł, kukurydza) 160 g Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i śmietaną jogurtową 90 g Jabłko 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa kalafiorowa z ryżem gotowana na maśle 250 ml Truskawka 30 g Alergeny: 1,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 50 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Czwartek, 20.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Kaszka kukurydziana z gotowanym mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Szyńka z piersi indyka 8 g Twarożek z rzodkiewką, szczypiorem i śmietaną jogurtową 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiszony ogórek, papryka, kiełki lucerny Dżem truskawkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata owocowy sad 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Banan 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ryż biały 120 g z gulaszem z szynki wieprzowej 60 g w sosie warzywnym Brokuł gotowany 100 g Pomidor malinowy w kawałku 40 g Kiwi 30 g Woda z cytryną 200 ml Alergeny: 1,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana Kalarepa 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Koktajl na bazie maślanki z borówką amerykańską 150 ml Chąłka 50 g Alergeny: 1,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Piątek, 21.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Musli z maślanką i truskawkami 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczka żytnia) Masło 15 g Szyńka gotowana wieprzowa 8 g Ser mozzarella 10 g Herbata rumiankowa 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Mandarynka 60 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba miruna na parze w ziołach 80 g Kapusta kiszona zasmażana 100 g Surówka wielowarzywna z oliwą (sałata lodowa, papryka, cebula, ogórek kiszony, szczypior, rzodkiewka) 90 g Banan 50 g Kompot z jabłek i gruszek 200 ml Alergeny: 1,4,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa wiejska z ziemniakami i kaszami (perłowa, wiejska, jaglana) z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Gruszka 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Melon 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Poniedziałek, 24.03.2025

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 Szyńka wieprzowa gotowana 8 g Ser żółty 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony,, rzodkiewka, kielki lucerny Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata miętowa 150 ml Alergeny: 1,7,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Kasza pęczak 120 g Gulasz z polędwicy wołowej 60 g w sosie jarzynowym Marchewka z groszkiem 100 g Ogórek zielony w kawałku 40 g Gruszka 50 g Kompot z jabłek, cynamonu z goździkami 200 ml Alergeny: 1,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa z ziemniakami i zacierkami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Truskawka 30 g Alergeny: 1,3,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mufinka piernikowa z melonem 1 szt - wypiek własny Alergeny: 1,3,7,13 W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Wtorek, 25.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki jęczmienne gotowane z mlekiem 200 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, żytnie na zakwasie) z masłem 15 g Tortilla 20 g (serek, pesto pomidorowe, sałata, papryka, szynka wieprzowa gotowana) Twarożek z wanilią 10 g Miód lipowy 10 g Herbata czarna 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Gruszka 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Szyńka wieprzowa pieczona w ziołach szarpana 70 g Kalafior gotowany 100 g Sałata lodowa z suszonymi pomidorami i szczypiorem z oliwą 90 g Borówka amerykańska 40 g Napój z cytryn i pomarańczy 200 ml Alergeny: brak
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa porowa z ryżem gotowana na maśle 250 ml Kiwi 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Mandarynka 60 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie

Jadłospis

Środa, 26.03.2025

Środa, 26.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Koktajl na bazie kefiru z musli, orzechami włoskimi i migdałami 150 ml Pieczywo mieszane 70 g (pszenne, razowe, bułeczka żytnia z pestkami słonecznika) Masło naturalne 15 g Szynka z piersi indyka 8 g Paprykarz z kaszą jaglaną 10 g Dodatki warzywne: sałata, kiełki brokuła, ogórek zielony, papryka Herbata z owoców sadu 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Kisiel z czarnej porzeczki 150 ml - własny Ciasteczka bez cukru 1 szt Alergeny: 1,13
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 Mandarynka 40 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,9,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa z czerwoną soczewicą i ziemniakami z natką pietruszki gotowana na maśle 250 ml Kalarepa 30 g Alergeny: 7,9
Podwieczorek godz.15:00	Banan 1 sztuka Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Czwartek, 27.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Stół szwedzki gr 3 i 4 Płatki ryżowe gotowane z mlekiem 200 ml Kanapki z pieczywa mieszanego 70 g (pszenne i razowe) z masłem 15 g Szynka z piersi indyka 8 g Ser kozi 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek zielony, rzodkiewka, kiełki lucerny Zdrowa nutella - wyrób przedszkolny 10 g (banan, awokado, kakao, miód) Herbata ziołowa rumiankowa 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Picceryjki z ciasta francuskiego z pasatą i mozzarellą 2 szt Truskawka 1 szt Alergeny: 1,7,13
Obiad II danie godz.12:00	Ziemniaki gotowane z koperkiem 120 g Ryba miruna na parze w ziołach 80 g Szpinak zaprawiany jajem 100 g Pomidorek koktajlowy 2 szt Jabłko 50 g Kompot wiśniowy 200 ml Alergeny: 1,3,4,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Rosolnik ukraiński 250 ml (Zupa ogórkowa z ziemniakami i kaszą jęczmienną z natką pietruszki gotowana na prędkie wołowej i kurczaku sielskim) Gruszka 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

Piątek, 28.03.2025

Śniadanie I godz.8:30	Koktajl na bazie maślanki z borówką amerykańską, truskawkami i musli tropikalne 150 ml Kanapki z pieczywa mieszanego (pszenne, razowe, żytnie bułeczki z nasionami) 70 g z masłem 15 g Szyńka gotowana z piersi indyka 8 g Paszтет sojowy z koperkiem 10 g Dodatki warzywne: sałata, zielony ogórek, pomidorek koktajlowy, papryka, rzodkiewka, kiełki lucerny Herbata ziołowa z mięty 150 ml Alergeny: 1,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Śniadanie II godz.10:00	Mandarynka 1 sztuka Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Naleśniki z białym serem 3 szt - własne w polowie truskawkowej z jogurtem i śmietaną 150 ml Jarzynka z marchwi 100 g Banan 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki gotowana na rosole 250 ml Melon 40 g Alergeny: 1,7,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Jabłko 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie
Poniedziałek, 31.03.2025	
Śniadanie I godz.8:30	Zdrowy nesqik 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 Szyńka wieprzowa gotowana 8 g Twarożek z wanilią 10 g Dodatki warzywne: sałata, ogórek kiszony, kiełki lucerny Dżem śliwkowy o obniżonej zawartości cukrów pochodzących z owoców 10 g Herbata ziołowa z melisy 150 ml Alergeny: 1,7,13
Śniadanie II godz.10:00	Pomarańcza 90 g Alergeny: brak
Obiad II danie godz.12:00	Makaron wstążki karbowane 120 g Pulpety z podudzia indyka 70 g w sosie koperkowym Buraczki ćwikłowe 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z suszonymi pomidorami, Kiwi 40 g Kompot wiśniowy 200 ml Alergeny: 1,3,7,13
Obiad I danie zupa 14:15	Krupnik z ziemniakami i kaszą wiejską z natką pietruszki gotowany na maśle 250 ml Borówka amerykańska 30 g Alergeny: 1,9,13
Podwieczorek godz.15:00	Melon 100 g Alergeny: brak W ciągu dnia do picia woda Diety indywidualne uwzględnione w dzisiejszym jadłospisie