Jadłospis 04-07.05.2021

04.05.2021 – wtorek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszenno-żytniego z masłem, z suchą krakowską bez E (124g na 100g mięsa z fileta kurczaka) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), twarożek z rzodkiewką 60g (3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata malinowa 250ml

II danie: Potrawka z kurczaka z warzywami: marchewka, seler, por, natka pietruszki 120g/50ml (2, 3), ryż mieszany: biały i brązowy 170g, surówka z mini marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

05.05.2021 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego z masłem, z szynkową zawsze bez E (102g mięsa wp na 100g) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym edamskim 40g (1a, 3), jajko na twardo (4), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata z cytryną 250ml

II danie: Duszona wieprzowina paski z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por 120g/50ml (2), kasza pęczak 200g (1d), surówka z ogórka kiszonego (w całości) 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Jogurt naturalny 120ml (3)

06.05.2021 – czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem, szynkową dębową (81% mięsa wp – bez alergenów) 40g (1a, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), dżem niskosłodzony, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata miętowa 250ml

II danie: Filet z piersi kurczaka grillowany 120g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

07.05.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z masłem, serem żółtym podlaskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem, i serkiem śmietankowym 40g (1a, 3), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem, masłem 40g (1b, 3), pasta słonecznikowo-jaglana z suszonymi pomidorami 60g (1c), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, kakao 250ml (3, 10)

II danie: Klopsik z dorsza w sosie pomidorowym 120g/50ml (1a, 3, 5), makaron świderki mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 200g (1a, 4), surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Jadłospis 10-14.05.2021

10.05.2021 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym gouda 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z masłem, polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), twarożek z rzodkiewką 60g (3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata żurawinowa 250ml

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw: marchewka, pietruszka, seler, pora i bazylia 170g/50ml, makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 250g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

11.05.2021 – wtorek

Śniadanie: Parówka staropolanki bez dodatku E (90% mięso wp i 10% mięso cielęce – bez alergenów) na ciepło 50g, kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym morskim 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z masłem i serkiem śmietankowym 40g (1a, 1b, 3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata z cytryną 250ml

II danie: Nuggetsy z fileta z kurczaka z pieca 120g (1a, 4), ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, zielony groszek, ciecierzyca 200g (2), surówka z marchewki i ananasa 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Jogurt naturalny 120ml (3)

12.05.2021 – środa

Śniadanie: Ryż z jabłkami i cynamonem 80g, sos waniliowy na bazie jogurtu naturalnego 60ml (3kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem i serem żółtym gouda 40g (1b, 3)), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata miętowa 250ml

II danie: Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g, ziemniaki 200g, surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

13.05.2021 – czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba graham z masłem, z szynkową z fileta (96g mięsa z fileta kurczaka i 5g mięsa wp na 100g produktu - bez alergenów) 40g (1a, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata malinowa 250ml

II danie: Udzik pieczony z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

14.05.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z masłem, serem żółtym morskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszenno-żytniego z masłem, indykiem z pasieki (80% mięsa z indyka – bez alergenów) 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (4), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, kawa inka 250ml

II danie: Pierogi z białym serem na słodko 5 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
2) seler i produkty pochodne
3) białko mleka
4) jajko
5) ryba
6) gorczyca
7) orzeszki ziemne
8) skorupiaki i produkty pochodne
9) soja i produkty pochodne
10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
11) nasiona sezamu
12) dwutlenek siarki i siarczyny
13) łubin i produkty pochodne
14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 17-21.05.2021

17.05.2021 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym edamskim 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z masłem, z szynką z indyka (96% filet z indyka – bez alergenów) 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego, masła i dżemu niskosłodzonego 40g (1a, 3), twarożek na słodko 60g (3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata malinowa 250ml

II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 120g/50ml (1a, 2, 4), kasza gryczana 200g, surówka z białej kapusty i koperku 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

18.05.2021 – wtorek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszenno-żytniego z masłem, suchą krakowską bez E (124g na 100g mięsa z fileta kurczaka) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem i serkiem śmietanowym 40g (1a, 3), jajko na twardo (4), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata z cytryną 250ml

II danie: Kotlet pożarski drobiowy z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z warzyw gotowanych: kalafior, brokuł, marchewka 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Jogurt naturalny 120ml (3)

19.05.2021 – środa

Śniadanie: Makaron świderki mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z białym serem 80g (1a, 1b, 4), sos jogurtowy 60ml (3), kanapka z chleba żytniego z masłem, z szynkową zawsze bez E (102g mięsa wp na 100g) 40g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata miętowa 250ml

II danie: Pierogi ruskie z duszoną cebulą 5 szt. (1a, 3, 4), surówka z marchewki i pora 80g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

20.05.2021 – czwartek

Śniadanie: Musli z jogurtem naturalnym 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem, szynkową dębową (81% mięsa wp – bez alergenów) 40g (1a, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata żurawinowa 250ml

II danie: Klopsik wieprzowy w sosie koperkowym 120g (1a, 4), ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, zielony groszek, ciecierzyca 200g (2), surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

21.05.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z masłem, serem żółtym podlaskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem, dżemem niskosłodzonym 40g, kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem, masłem 40g (1b, 3), pasta słonecznikowo-jaglana z suszonymi pomidorami 60g (1c), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, kakao 250ml (3, 10)

II danie: Filet z dorsza w sosie śmietanowym 120g/50ml (3, 5), makaron penne mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 200g (1a, 4), surówka z mini marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
2) seler i produkty pochodne
3) białko mleka
4) jajko
5) ryba
6) gorczyca
7) orzeszki ziemne
8) skorupiaki i produkty pochodne
9) soja i produkty pochodne
10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
11) nasiona sezamu
12) dwutlenek siarki i siarczyny
13) łubin i produkty pochodne
14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 24-28.05.2021

24.05.2021 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym gouda 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z masłem, polędwicą sopocką bez dodatku E (105g mięsa na 100g produktu) 40g (1a, 1b, 2, 3, 6), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), twarożek z rzodkiewką 60g (3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata żurawinowa

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw: marchewka, pietruszka, seler, pora i bazylia 170g/50ml, makaron spaghetti mieszany: razowy i 100% durum pszenny 250g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

25.05.2021 – wtorek

Śniadanie: Parówka staropolanki bez dodatku E (90% mięso wp i 10% mięso cielęce – bez alergenów) na ciepło 50g, kanapka z chleba pszennego z masłem i serem żółtym morskim 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z masłem i serkiem śmietanowym 40g (1a, 1b, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata miętowa 250ml

II danie: Filet z piersi kurczaka grillowany 120g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i groszku 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Jogurt naturalny 120ml (3)

26.05.2021 – środa

Śniadanie: Ryż z jabłkami i cynamonem 80g, sos waniliowy na bazie jogurtu naturalnego 60ml (3), kanapka z chleba pszennego z masłem, indykiem z pasieki (80% mięsa z indyka – bez alergenów) 40g (1a, 3), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem z masłem 30g (1b, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata malinowa 250ml

II danie: Gulasz drobiowy (mięso z kurczaka 60% i mięso z indyka 40%) z warzywami: marchewka, seler, pietruszka, groszek zielony 120g (1a, 2, 4), kasza jęczmienna 200g (1d), surówka z ogórka kiszonego 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

27.05.2021 – czwartek

Śniadanie: Płatki zbożowe na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba graham z masłem, z szynkową z fileta (96g mięsa z fileta kurczaka i 5g mięsa wp na 100g produktu - bez alergenów) 40g (1a, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), miód, warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata z cytryną 250ml

II danie: Tradycyjny kotlet schabowy z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

28.05.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego (razowy) z masłem, serem żółtym edamskim 40g (1b, 1c, 3), kanapka z chleba pszenno-żytniego z masłem i dżemem niskosłodzonym 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), pasta rybna z fileta dorsza 60g (5), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, kawa inka 250ml (3)

II danie: Naleśnik z białym serem na słodko 2 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny 100ml (3), naleśnik z dżemem 1 szt. (1a, 3, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
2) seler i produkty pochodne
3) białko mleka
4) jajko
5) ryba
6) gorczyca
7) orzeszki ziemne
8) skorupiaki i produkty pochodne
9) soja i produkty pochodne
10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
11) nasiona sezamu
12) dwutlenek siarki i siarczyny
13) łubin i produkty pochodne
14) mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis 31.05.2021

31.05.2021 – poniedziałek

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym gouda 40g (1a, 3), kanapka z chleba razowego z ziarnami z masłem, z szynką z indyka (96% filet z indyka – bez alergenów) 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego, masła 30g (1a, 3), twarożek na słodko 60g (3), warzywa: papryka, pomidor, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, sałatka zielona, herbata malinowa 250ml

II danie: Potrawka z kurczaka z warzywami: marchewka, seler, por, natka pietruszki 120g/50ml (2, 3), ryż mieszany: biały i brązowy 200g, surówka z gotowanego kalafiora i brokułu 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
2) seler i produkty pochodne
3) białko mleka
4) jajko
5) ryba
6) gorczyca
7) orzeszki ziemne
8) skorupiaki i produkty pochodne
9) soja i produkty pochodne
10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
11) nasiona sezamu
12) dwutlenek siarki i siarczyny
13) łubin i produkty pochodne
14) mięczaki i produkty pochodne