

Jadłospis tygodniowy od 27.11 do 01.12.2023

Śniadanie, II śniadanie	Obiad, podwieczorek	Kolacja
-------------------------	---------------------	---------

Poniedziałek

<p>chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy, bułka graham 80g (sezam, pszenica, żyto). Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, pszenica). Płatki kukurydziane, musli wielozbożowe z orzechami (orzechy ziemne, orzechy) i słonecznikiem 200g. Mleko 200ml (mleko), masło 30g (mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie), dżem. Wędlina 30g, sery żółte 30g (mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka, rukola, kielki 250g. Herbata czarna z cytryną 300ml, miód, jogurt naturalny 200g (mleko)</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, i zieleniną (seler) 400g</p> <p>Indyk w sosie curry 150g (mleko), ryż paraboliczny 150g, surówka z czerwonej kapusty</p> <p>Wege: jajo 150 g (jajo) w sosie curry, ryż paraboliczny 150g, surówka j.w.</p> <p>banan 1 szt. Kompot truskawka 300ml. Marchewka do chrupania 150g</p>	<p>Pasty twarogowe (łososiowa, pomidorowa, koperkowa) (mleko, ryba, jajo) 150g chleb orkiszowy 80g (pszenica). Wędliny 30g, sery żółte 30g (mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, sałata, szczypior, kielki, rukola 250g. Masło 10g (mleko), masło orzechowe 12g (orzechy ziemnie), dżem, miód 10g, jogurt pitny 250g (mleko) Herbata czarna z cytryną 300ml.</p>
--	--	---

Wtorek

<p>chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy, bułka pszenna 80g (sezam, pszenica, żyto). Manna na mleku 300g(mleko, pszenica). Płatki kukurydziane, musli wielozbożowe z orzechami (orzechy ziemne, orzechy) i słonecznikiem 200g. Mleko 200ml(mleko), masło 10g (mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie), dżem. Wędlina 30g, sery żółte 30g(mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka, rukola, kielki 250g. Herbata czarna z cytryną 300ml, miód, jogurt pitny truskawkowy 250g (mleko)</p>	<p>Zupa tajska z warzywami (seler naciowy, marchewka, ciecierzycza, imbir) na mleczku kokosowym (seler) 400g,</p> <p>Kotlet mielony wieprzowy 100g (pszenica, jajo, mleko), buraczki tarte 150g, ziemniaki 150g,</p> <p>Wege: krokiety z pieczarkami i serem 300 g (mleko, pszenica, jajo), ziemniaki 150g, surówka j.w. 150g.</p> <p>winogrona 100g, kompot porzeczka 300 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, por, kukurydza, ogórek kiszony) (jajo, seler, mleko) 150g, Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy 80g (pszenica, żyto). Wędliny 30g, sery żółte 30g(mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, kielki, rukola 250g. Masło 10g(mleko), masło orzechowe 12g (orzechy ziemnie), dżem, miód 10g, jogurt z ziarnami 200g (mleko, orzechy, pszenica), mus owocowy 200g Herbata czarna z cytryną 300ml</p>
---	---	--

Środa

<p>chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy, bułka graham 150g (żyto, sezam, pszenica). Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, pszenica). Płatki kukurydziane, musli wielozbożowe z orzechami 200g (orzechy ziemne, orzechy) i słonecznikiem. Mleko 200ml(mleko), masło 10g (mleko), masło orzechowe 12g (orzechy ziemnie), dżem 10g. Wędlina 30g, sery żółte 30g(mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka, rukola, kielki 250g. Herbata czarna z hibiskusem i z cytryną 300ml, miód, Serek homogenizowany waniliowy 250g (mleko).</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbasą 400g (seler).</p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, pomidorami suszonymi w sosie śmietanowym (seler, mleko, żyto) 330g</p> <p>ananas 150 g. Kompot porzeczka 300ml.</p>	<p>racuchy 150g (mleko, jajo, pszenica), chleb orkiszowy 150g (sezam, pszenica). Mleko 250 g, Wędliny 30g, sery żółte 30g (mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, szczypior, kielki, rukola 250g. Masło 10g (mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie), dżem, miód 10g, mieszanka studencka 100g (orzechy, orzechy ziemne) Herbata czarna z hibiskusem i z cytryną 300ml. Jogurt naturalny 200g (mleko)</p>
--	--	--

Czwartek

<p>chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy, bułka pszenna 150g (pszenica, żyto, sezam). Manna na mleku 300g(mleko, pszenica). Płatki kukurydziane, musli wielozbożowe z orzechami (orzechy ziemne, włoskie) i słonecznikiem 200g. Mleko 200ml(mleko), masło 10g (mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie, pszenica), dżem. Wędlina 90g, sery żółte 30g(mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka, rukola, kielki 250g. Herbata hibiskus z cytryną 300ml, miód, jogurt naturalny 200g (mleko)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400g (seler, mleko)</p> <p>Filet z mięta z pieca 100g (ryba), ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy i papryki 150g</p> <p>Wege: pierogi leniwe 300g (mleko, pszenica), surówka 150g j.w.</p> <p>gruszka 1 szt, Kompot porzeczki 300ml.</p>	<p>Makaron z serem białym, orzechami i polewą truskawkową) 150g (mleko, pszenica, orzechy), chleb orkiszowy 150g (sezam, pszenica). Wędliny 30g, sery żółte 30g (mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, sałata, kielki, rukola 250g. Masło 10g (mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie, gluten), dżem, miód 10g, mieszanka studencka 100g (orzechy, orzechy ziemne) Herbata czarna z hibiskusem i z cytryną 300ml.</p>
--	--	---

Piątek

<p>chleb pszenno-żytni, słonecznikowy, orkiszowy, bułka graham 150g(sezam, pszenica, żyto). Płatki owsiane na mleku 300g(mleko, gluten). Płatki kukurydziane, musli wielozbożowe z orzechami (orzechy ziemne, włoskie) i słonecznikiem 200g. Mleko 200ml(mleko), masło 30g(mleko), masło orzechowe(orzechy ziemnie, pszenica), dżem. Wędlina 90g, sery żółte 90g(mleko), serek kanapkowy(mleko). Pomidor, ogórek, szczypior, rzodkiewka, sałata, rukola, kielki 250g. Herbata hibiskus z cytryną</p>	<p>Krem z dyni na mleczku kokosowym z groszkiem ptyśowym 400g (seler, pszenica, mleko)</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 330 g (pszenica, seler),</p> <p>Wege: łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 330g, (seler, pszenica) mandarynka 150g, Kompot wiśniowy 300ml.</p>	
--	--	--

300ml, miód, jogurt naturalny 200g (mleko)		
---	--	--

W nawiasach wytłuszczono i podano alergeny występujący w produktach. Alergeny, które mogą występować w produktach w jadłospisie to: **ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, RYBY, SOJA, MLEKO, JAJA, SELER**. Należy mieć świadomość, że do grupy alergenów należą również: **Skorupiaki, Orzechy (różne rodzaje), Gorczyca, Nasiona Sezamu, Dwutlenek siarki= E 220, lubin, mięczaki**. Organizm ludzki jest indywidualny i nie każdy musi na nie reagować! **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE**
Symbolem: **(M)** oznaczane są zupy przygotowywane na wywarze mięsnym. Jadłospis może się zmienić.