

## Spis treści

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Jadłospis obowiązujący od 10.02.2025 do 14.02.2025..... | 2  |
| Poniedziałek 10.02.2025.....                            | 2  |
| Śniadanie.....                                          | 2  |
| II Śniadanie .....                                      | 2  |
| Obiad .....                                             | 2  |
| Wtorek 11.02.2025.....                                  | 4  |
| Śniadanie.....                                          | 4  |
| II Śniadanie .....                                      | 4  |
| Obiad .....                                             | 4  |
| Środa 12.02.2025.....                                   | 6  |
| Śniadanie.....                                          | 6  |
| II Śniadanie .....                                      | 6  |
| Obiad .....                                             | 6  |
| Czwartek 13.02.2025.....                                | 8  |
| Śniadanie:.....                                         | 8  |
| II Śniadanie: .....                                     | 8  |
| Obiad .....                                             | 8  |
| Piątek 14.02.2025 .....                                 | 9  |
| Śniadanie: .....                                        | 9  |
| II Śniadanie: .....                                     | 10 |
| Obiad .....                                             | 10 |
| Legenda (objaśnienia):.....                             | 11 |

# Jadłospis obowiązujący od 10.02.2025 do 14.02.2025

Poniedziałek 10.02.2025

## Śniadanie

**Owsianka na mleku, kanapki z masłem, zielona pasta brokułowa z jajkiem, pomidor, rzodkiewka, herbata z cytryną.**

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- płatki owsiane (**gluten owsiany**),
- pieczywo pszenne (**gluten pszenny**),
- pieczywo orkiszowe (**gluten orkiszowy**),
- masło (**mleko**),
- brokuły,
- **jaja**,
- majonez (**jaja, gorczyca**),
- sałata,
- pomidor,
- herbata,
- cytryna, cukier.

## II Śniadanie

**Deser jogurtowy z brzoskwiniami i orzechami na biszkopcie.**

Składniki:

- mleko 2% (**mleko**),
- skrobia ziemniaczana,
- cukier,
- truskawki mrożone.

## Obiad

**Zupa krem z dyni z grzankami i prażonym słonecznikiem**

Składniki:

- kurczak,
- marchewka,
- pietruszka por,
- cebula, **seler**,
- dynia mrożona,
- ziemniaki,
- jogurt naturalny (**mleko**),

- grzanki (**gluten pszenny**),
- słonecznik łuskany,
- przyprawy.

### **Zraz mielony w sosie z kaszą gryczaną, bukiet warzyw.**

Składniki:

- szynka wieprzowa, cebula, bułka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, mąka (**gluten pszenny**), olej rzepakowy, przyprawy
- kasza gryczana, sól
- kalafior, brokuły, marchewka
- owoc

### **Kompot**

Składniki:

- wiśnia

Zestaw zawiera:

- owsianka na mleku 200ml
- pieczywo 40g, masło 8g, pasta brokułowa 25g, pomidor 20g, rzodkiewka 20g
- herbata 200ml
- deser jogurtowo- brzoskwinowy z orzechami 150g
- zupa 250 ml
- kasza gryczana 50g
- zraz mielony w sosie 100 g
- bukiet warzyw 60 g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Wtorek 11.02.2025

### Śniadanie

**Kakao, bułka żytnia z ziarnami z masłem, szynka drobiowa, ser żółty (mleko), sałata, papryka, pomidor, herbata.**

Składniki:

- Mleko 2% (**mleko**),
- kakao naturalne,
- cukier,
- bułka żytnia (**gluten żytni**) z masłem (**mleko**),
- szynka drobiowa,
- ser żółty (**mleko**),
- papryka,
- pomidor,
- sałata,
- herbata,
- cukier.

### II Śniadanie

**pankejkki z polewą jogurtową**

Składniki:

**mleko, jaja**, mąka pszenna (**gluten pszenny**), masło (**mleko**), jogurt naturalny, cukier

### Obiad

**Zupa ogórkowa**

Składniki:

- żeberka, marchewka, pietruszka, por, cebula, **seler**, ogórki kiszone, ziemniaki, przyprawy

**Zraz mielony w sosie z kaszą gryczaną, bukiet warzyw, kompot wiśniowy.**

Składniki:

- szynka wieprzowa, cebula, bułka pszenna (gluten pszenny), jaja, mąka (gluten pszenny), olej rzepakowy, przyprawy
- kasza gryczana, sól
- kalafior, brokuły, marchewka
- owoc

**Kompot**

Składniki:

- wiśnia

Zestaw zawiera:

- kakao na mleku 200ml
- pieczywo 40g, masło 8g, szynka drobiowa 20g, ser żółty 20g, sałata 1listek, pomidor 20g, papryka 20g
- herbata 200ml
- pankejki 150g
- zupa 250 ml
- kasza gryczana 50g
- zraz mielony w sosie 100 g
- bukiet warzyw 60 g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Środa 12.02.2025

### Śniadanie

**Makaron na mleku, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pieczeń rzymska z jajkiem, pomidor, szczypiorek, herbata.**

Składniki:

- Mleko 2% (**mleko**),
- makaron (**gluten pszenny**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**) z masłem (**mleko**),
- łyżeczka, **jaja**,
- bułka pszenna (**gluten pszenny**) papryka,
- szczypiorek,
- herbata,
- cukier.

### II Śniadanie

**Kasza manna na gęsto z musem owocowym.**

Składniki:

- Mleko 2% (**mleko**),
- kasza manna ( **gluten**),
- truskawki mrożone,
- miód.

### Obiad

**Zupa marchewkowa z zieloną pietruszką.**

Składniki:

- ćwiartka drobiowa,
- marchewka, pietruszka,
- por,
- cebula,
- **seler**,
- ziemniaki,
- zielona pietruszka,
- jogurt naturalny (**mleko**).

**Kotlet rybny z dorsza z ryżem na sypko, surówka z ogórka kiszzonego, papryką, cebulą, kompot, owoc.**

Składniki:

- Filet z dorsza (**ryby**),
- **jaja**, bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- cebula,

- ryż paraboliczny,
- ogórki kiszone,
- papryka,
- marchewka,
- cebula,
- olej rzepakowy,
- przyprawy, owoc.

### **Kompot**

Składniki:

- czarna porzeczka

Zestaw zawiera:

- makaron na mleku 200g, pieczywo 40g z masłem 8g, pieczeń rzymska 20g, pomidor 20g, szczypiorek 15, herbata 200ml
- kasza manna z musem 150g
- zupa: 250ml
- kotlet rybny 70g, ryż 35g, surówka 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

Czwartek 13.02.2025

Śniadanie:

**Bawarka, stół szwedzki: kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, schab pieczony, kabanosy drobiowe, jajo gotowane, pomidor, ser żółty, ogórek, pestki słonecznika, herbata**

Składniki:

- Mleko 2% (**mleko**),
- herbata,
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, orkiszowy**) z masłem (**mleko**),
- schab pieczony,
- kabanosy drobiowe,
- **jajo**,
- ser żółty plastry ( **mleko**),
- ogórek, pomidor,
- pestki słonecznika,
- herbata,
- cukier.

II Śniadanie:

**Crumble owocowe**

Składniki:

- jabłka,
- rodzynki,
- masło (**mleko**),
- płatki owsiane (**gluten owsiany**),
- mąka pszenna (**gluten pszenny**),
- cukier.

Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- ziemniaki,
- buraki,
- marchewka,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,

- koncentrat pomidorowym,
- pulpa pomidorowa,
- makaron świderki (**gluten pszenny**) jogurt naturalny(**mleko**),
- przyprawy

**Medaliony z indyka w panierce sezamowej, ziemniaki, sałata na jogurcie, kompot**

Składniki:

- filet z indyka,
- **jaja**,
- bułka pszenna (**gluten pszenny**),
- **sezam**,
- olej rzepakowy,
- przyprawy,
- ziemniaki,
- sałata,
- jogurt grecki (**mleko**), przyprawy.

**Kompot**

Składniki:

- truskawka

Zestaw zawiera:

- bawarka 200ml, pieczywo 40g, masło 8g, schab pieczony 20g, kabanos 15g, jajo 20g, pomidor 20g, ser żółty 15g, ogórek 20g, pestki słonecznika 5g, herbata 200ml
- crumble owocowe 150g
- zupa: 250ml
- medalion z indyka 70g
- ziemniaki 150g
- surówka 60g
- owoc 50g
- kompot: 200 ml

**Piątek 14.02.2025**

**Śniadanie:**

**Kaszka kukurydziana na mleku, kanapki z masłem, pasta z makreli z jajkiem, papryka, ogórek kiszony, herbata**

Składniki:

- Kasza kukurydziana,

- mleko 2% (**mleko**),
- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni**) z masłem,
- **makrela**,
- **jaja**,
- herbata, cukier.

## II Śniadanie:

### **Sok warzywny, wafle ryżowe**

Składniki:

- marchewka, jabłka, pomarańcze, chrupki kukurydzy

## Obiad

### **Zupa grochowa**

Składniki:

- ćwiartka z kurczaka,
- marchew,
- pietruszka,
- **seler**,
- por,
- cebula,
- groch połówki,
- ziemniaki,
- przyprawy.

### **Makaron z serem półtłustym, sałatka owocowa, kompot wiśniowy**

Składniki:

- makaron (**gluten pszenny**),
- twaróg półtłusty (**mleko**),
- banan,
- ananas,
- brzoskwinia,
- winogrono,
- kiwi,
- melon.

### **Kompot**

Składniki:

- wiśnia

Zestaw zawiera:

- Zupa: 250 ml

- Makaron 60 g
- Twaróg 50g
- Sałatka: 60 g
- Kompot: 200 ml

### Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
2. Ilość cukru: 6 g w 200 ml kompotu