

Jadłospis 18-22.11.24.

📅 18.11.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Kanapka z pieczywa graham z serem i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tłusty (**mleko**), rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Curry z kurczaka z ryżem

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, ryż biały, mleczko kokosowe, dynia, mini marchewki, **seler** naciowy, groszek zielony, olej rzepakowy, curry

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)

Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan

📅 19.11.2024 Wtorek

I Śniadanie

Jaglanka z malinami i miodem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki jaglane, maliny, mrożone, miód pszczeli

Pasta jajeczna

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt grecki (**mleko**), szczypiorek

Bułka z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka i pomidorem

Składniki: chleb **pszenny** graham, pomidor, szynka z indyka, masło ekstra (**mleko**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa buraczkowa z makaronem

Składniki: woda, burak, marchew, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

Łazanki z kapustą kiszoną, mięsem i kiełbasą

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, kiełbasa śląska, wieprzowina łopatką, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurtowa pianka na biszkoptach

Składniki: jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (**mleko**), biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**), Żelatyna, galaretka truskawkowa, w proszku

Herbata rooibos z pomarańczą

📅 20.11.2024 Środa

I Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Pasta z sera z pomidorami

Składniki: ser gouda (**mleko**), pomidory suszone w oleju, por, majonez (**jajka, gorczyca**), koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Kiełbasa żywiecka

Bukiet warzyw (pomidor, papryka, ogórek, sałata)

Składniki: papryka czerwona, ogórek, pomidor, sałata

Herbata z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza, cukier, herbata czarna, cynamon

Obiad

Rosół grysikowy

Składniki: woda, udo z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, kasza manna (**pszenica**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Wafle nadziewane (**pszenica**)

Sok jabłkowy 100%

📅 21.11.2024 Czwartek

I Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Kanapka z pieczywa graham z szynką z indyka i rzodkiewką

Składniki: chleb **pszenny** graham, szynka z indyka, rzodkiewka, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), masło ekstra (**mleko**), majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), szczypiorek, cytryna

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa z soczewicy z pomidorami

Składniki: pomidory w puszcze krojone, kości, wywar, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, oliwa z oliwek, Śmietanka 30% (**mleko**), czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka

Naleśniki zielone z twarogiem i sosem jagodowym

Składniki: czarne jagody, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, woda, szpinak, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Rolsy z tortilli

Składniki: tortilla, serek śmietankowy (**mleko**), papryka czerwona, sałata, szynka kanapkowa, ser gouda (**mleko**)

Gruszka

Marchew

Herbata pomarańczowa

Składniki: jabłko kwiaty hibiskusa, aronia, skórka pomarańczowa, słodkie liście jeżyny, liście stewii, olej z pomarańczy

📅 22.11.2024 Piątek

I Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Miód pszczeli

Bułka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), ser mozzarella (**mleko**), pomidor, masło ekstra (**mleko**)

Kanapka z pastą drobiowo- warzywną

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, marchew, olej rzepakowy, masło ekstra (**mleko**), natka pietruszki

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, kurczak, tuszka, ogórek kiszony, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajka sadzone - 2szt.

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**), koperk

Salata zielona z sosem jogurtowym

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), sałata, cukier, szczypiorek, sól biała

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Warzywa do chrupania (ogórek, marchew)

Składniki: ogórek, marchew

Smoothie orzeźwienie

Składniki: sok pomarańczowy 100%, ogórek, gruszka, miód pszczeli, kiwi

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez **podkreślenie**.