

Jadłospis 3-7.11.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem [mleko] (200g), chleb pszenno - żytni [gluten](30g), masło 82% [mleko](4g), dżem wiśniowy niskosłodzony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana [seler, mleko, gluten, jaja](200 ml), potrawka z indyka z selerem i marchewką, z ryżem naturalnym [gluten](120g/130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl z prażonej gruszki – wyrób własny [mleko](220g)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), twarożek z rzodkiewką [mleko](30g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** mandarynka (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, zabelana [seler, mleko](200 ml), domowy gyros [kurczak] (70g), surówka jesienna z białej kapusty i marchewki (50g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** jogurt naturalny z orkiszem ekspandowanym z musem truskawkowym [mleko, gluten] (180g/5g/30g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), szynka z indyka (30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana z tymiankiem, zabelana [seler, mleko](200 ml), pierogi z mięsem - wyrób własny [gluten, jaja](160g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka [gluten](30g), masło 82% [mleko](4g), hummus z suszonymi pomidorami– wyrób własny (30g), sałata (5g), herbata owocowa (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), jajecznica [jaja](50g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** gruszka (100g)
- ✓ **Obiad:** bulion z makaronem orzo [seler, gluten](200ml), kotlecik wieprzowy mielony [gluten, jaja] (70g), buraki na ciepło [mleko, gluten] (50g), kasza gryczana (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** panna cotta z musem malinowym- wyrób własny [mleko](100g/20g)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), ser mozzarella [mleko] (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z dyni z bazyliowym pesto z grzankami razowymi [seler, gluten](200ml/10g), ryba w panierce [gluten, jaja, ryby](70g), ziemniaki (130g), surówka z kiszonej kapusty (50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasto drożdżowe ze śliwkami – wyrób własny [gluten, jaja, mleko] (60g), kakao [mleko] (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym z wykluczeniem smażenia

*zupy zabelane są pół na pół mlekiem i śmietaną

