

JADŁOSPIS 10-14.03.2025

	śniadanie	obiad	podwieczorek
poniedziałek 10.03	chleb wieloziarnisty(35g), masło(5g), szynka drobiowa(15g),twarożek ze szczypiorkiem(15g), rzodkiewka, pomidor, kawa Inka na mleku (250ml), mięta z miodem(200ml) jabłko(70g)	fasolowa z ziemniakami (300ml) makaron ze szpinakiem i żółtym serem(80g) mandarynka(1szt) kompot owocowy(250ml)	tosty opiekane z serem żółtym(80g), papryka, ogórek zielony kakao na mleku(250ml) herbata owocowa (200ml) woda do picia wg potrzeb
	laktoza, gluten	laktoza, gluten, seler, jaja	laktoza, gluten
wtorek 11.03	płatki owsiane na mleku(250ml) chleb mieszany (35g) z masłem(5g), ser żółty(15g), szynka gotowana(15g) papryka, pomidor herbata z cytryną i miodem, banan (70g)	rosół z makaronem(300ml) filet drobiowy smażony(300ml) ziemniaki z koperkiem(80g) surówka z czerwonej kapusty(80g) kompot owocowy(200ml)	kisiel owocowy (wyrób własny), chrupki kukurydziane (15g), mleko z miodem (250ml), kiwi(1szt) woda do picia wg potrzeb
	laktoza, gluten	gluten, laktoza, seler	laktoza, gluten
środa 12.03	Pieczewo mieszane(35g) z masłem(5g), parówki z szynki (15g), ketchup(5g), ogórek zielony, papryka, bawarka na mleku (250ml), mięta z miodem(200ml) marchew - słupki(70g)	pomidorowa z ryżem(300ml) udko z kurczaka(ok.110g) ziemniaki z koperkiem(80g) marchewka z groszkiem(80g) kompot owocowy(200ml)	kefir z musem truskawkowym(150ml), herbatniki (10g), herbata z miętą (200ml) pomarańcza(40g) woda do picia wg potrzeb
	laktoza, gluten	laktoza, gluten, seler, jaja	laktoza, gluten, jaja
czwartek 13.03	kasza jaglana na mleku(250ml) chleb mieszany (35g) z masłem(5g), pasta z makrelii z jajkiem i avokado(25g), poledwica sopocka(15g) rzodkiewka, papryka, pomidor herbata z melisą (200ml), kiwi(1szt)	barszcz czerwony z makaronem(300ml) kotlet mielony(80g) ziemniaki z koperkiem(80g) surówka z białej kapusty(80g) kompot owocowy(200ml)	bułeczka(35g) z masłem(5g), papryka, ogórek, pomidor kawa inka na mleku(200ml) woda do picia wg potrzeb
	laktoza, gluten, ryby, jajka	seler, gluten, laktoza, jaja	laktoza, gluten, jaja
piątek 14.03	pieczywo mieszane(35g) z masłem(5g), ser żółty(15g), szynka gotowana(10g) pomidor, ogórek zielony, papryka, kakao na mleku (250ml), herbata owocowa(200ml), mandarynka(1szt)	pieczarkowa z groszkiem ptysiowym(300ml) łosoś na parze(80g) puree ziemniaczane z masłem(80g) mix sałat z pomidorem, ogórkiem, kompot owocowy(200ml)	ryż na mleku z musem owocowym (250ml) , biszkopty (15g), herbata z pokrzywą(200ml) jabłko(40g) woda do picia wg potrzeb,
	laktoza, gluten	laktoza, gluten, seler, ryby, jajka	laktoza, gluten, jaja