

## Jadłospis

ważny od 07-07-2025 do 11-07-2025

### Poniedziałek

| Nazwa posiłku | Opis                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Płatki jęczmienne na mleku(200g), pieczywo mieszane(35g) z masłem(6g), szynka z indyka(20g), sałata i ogórek zielony(30g), herbata owoce leśne(150ml).<br>2 - śniadanie - gruszka(80-100g)<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne |
| Obiad         | Zupa kalafiorowa na mięsie - śmietana 18%(250ml), rizotto z kurczakiem i warzywami(250g), mix sałat w sosie winegret(100g), mięta/ woda (150ml).<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne, seler,                                   |
| Podwieczorek  | Buleczka(50g) z masłem (6g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30g), herbata z cytryną(150ml), banan(80-100g).<br>alergeny - gluten, jajko, mleko i pochodne.                                                                                |

### Wtorek

| Nazwa posiłku | Opis                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Pieczywo mieszane(60g), masło(6g), szynka krucha(20g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(20g), sałata i pomidor(30g), kakao(150ml).<br>2- śniadanie - morela(80-100g)<br>alergeny - gluten, mleko i pochodne produkty        |
| Obiad         | Zupa z soczewicy na mięsie(250ml), naleśniki z serem białym(120g), polewa jogurtowa z miodem(80g), surówka z marchewki i jabłka(100g), kompot owocowy/woda(150ml).<br>alergeny - gluten, jajko, mleko i produkty pochodne, seler |
| Podwieczorek  | Tost z serem i szynką na pieczywie wieloziarnistym(100g), sos pomidorowy(20g), herbata owoce leśne(150ml), arbuz(80-100g).<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne                                                       |

### Środa

| Nazwa posiłku | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Płatki orkiszowe na mleku(200g), pieczywo mieszane(35g) z masłem(6g), polędwica sopocka(20g), sałata i pomidor(30g), herbata owocowa(150ml).<br>2 - śniadanie - jabłko(80-100g)<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne                                      |
| Obiad         | Barszcz czerwony na mięsie z koperkiem - śmietana 18%(250ml), filet z indyka w panierce(65g), ziemniaki puree(150g), surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem(100g), rumianek/woda (150ml).<br>alergeny - gluten, jajko, mleko i produkty pochodne , seler |
| Podwieczorek  | Mus owocowy( jabłko, gruszka, marchewka) - wyrób własny(200ml).<br>alergeny - brak                                                                                                                                                                                   |

### Czwartek

| Nazwa posiłku | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Stół szwedzki: pieczywo mieszane(60g) z masłem(6g), szynka drobiowa, polędwica sopocka(30g), ser żółty(20g), sałata, papryka kolorowa, kiełki słonecznika i ogórek świeży(30g), kawa mleczna(150ml).<br>2- śniadanie - banan(80-100g)<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne. |
| Obiad         | Zupa szpinakowa na mięsie - śmietana 18%(250ml), pieczeń rzymska(70g), ziemniaki(150g), marchewka z groszkiem(100g), lemoniada/woda(150ml).<br>alergeny - gluten, jajko, mleko i produkty pochodne, seler.                                                                             |
| Podwieczorek  | Ciasto jogurtowe z owocami - wypiek własny(50g), kakao(150ml), morela(80g).<br>alergeny - gluten, jajko, mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                     |

## Piątek

| Nazwa posiłku | Opis                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie     | Płatki kukurydziane na mleku(200g) pieczywo mieszane (35g) z masłem(6g), szynka tradycyjna(20g), sałata i ogórek kiszony(30g), herbata z cytryną(150ml).<br>2-śniadanie - jabłko(80-100g)<br>alergeny - gluten, mleko i produkty pochodne                |
| Obiad         | Zupa pieczarkowa z makaronem - śmietana 18%(250ml), filet z dorsza(70g), ziemniaki puree(100g), surówka z kapusty czerwonej z marchewką i porami(100g), kompot owocowy/woda (150ml).<br>alergeny - gluten, ryba, jajko, mleko i produkty pochodne, seler |
| Podwieczorek  | Makaron razowy z polewą jogurtowo - truskawkową(200g).<br>alergeny - gluten , mleko i produkty pochodne.                                                                                                                                                 |