

Jadłospis 23-27 kwietnia

📅 **23.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki: mleko, kakao

Jajecznicza z jaj z wolnego wybiegu

Składniki: jajo, mleko, masło

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło (mleko)

Dżem niskosłodzony

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Barszcz biały

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, ziemniak, zakwas, kość wędzona, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron w sosie bolońskim z tartymi warzywami i parmezanem

Składniki: makaron z mąki durum, wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, pomidory pelati

Podwieczorek

Jogurt mango

Składniki: jogurt naturalny, mango
100% owoc pulpa

📅 **24.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Płatki na mleku

Składniki: orkiszowe płatki bio, mleko

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło (mleko)

kulka mozzarelli (mleko)

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Marchew słupki i hummus

Składniki: marchewka, papryka, pomidory, cieciorka

Obiad

Rosół z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, kurczak rosołowy szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna, jajo

Pieczony filet z kurczaka w panierce z otrębami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jajo, sól biała, pieprz, otręby, bułka pszenna

Ziemniaczane puree

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka na ciepło

Składniki: marchew, masło extra

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: mleko, mąka ziemniaczana, laska wanilii, ksylitol

📅 **25.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki: mleko, kakao

Twarożek z rzodkiewką

Składniki: twaróg, rzodkiewka, szczypior, jogurt

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło (mleko)

Pasta rybna z ogórkiem kiszonym

Składniki: makrela, jogurt, ogórek kiszony

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki: jabłko, śliwka, banan, gruszka

Obiad

Grochówka z kielbaską

Składniki: woda, kielbasa, ziemniaki, marchew, groch, mięso z ud kurczaka, wędzone zeberka, ziemniaki, pietruszka seler, por, ziele ang, pieprz, sól, mąka, jajo

Pancake z sosem owocowym z

Składniki: mąka pszenna, jajko, masłanka, cukier waniliowy, cynamon, owoce leśne

Podwieczorek

Kulki mocy

Składniki: orzechy, wiórki kokosowe, płatki owsiane, marchewka

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

📅 **26.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: makaron drobiutki, mleko krowie,

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło (mleko)

Ser żółty (mleko):

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek i papryka słupki, serek śmietankowy

Składniki: ogórek, papryka, serek śmietankowy

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: marchew, brokuł, kalafior, ziemniaki, woda, pietruszka, seler, Śmietana 18% (mleko), por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,

Pałka z kurczaka z żółtym ryżem

Składnik: pałka kurczaka, sól, pieprz, ryż, kurkuma

Salata z sosem vinaigrette:

Składniki: sałata lodowa i masłowa, ogórek, pomidor, sos: olej, miód, cytryna

Podwieczorek

Buleczka z owsianą kruszonką

Składniki: mąka pszenna, drożdże, jajko, masło

📅 **27.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Kompot

Składniki: śliwka, jabłko

Chałka z miodem

Składniki: pieczywo pszenne, jajo, mleko,

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło (mleko)

Mięso pieczone domowe

Składniki: schab sól, pieprz

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z drobnym makaronem

Składniki: woda, pomidory pelati, koncentrat, pietruszka, seler, Śmietana por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Nuggetsy z dorsza z ziemniakami

Składniki: dorsz, morszczuk, pelnoziarnista bułka jajo

Kapusta kiszona

Podwieczorek

Ciasto z rabarborem

Składniki: mąka, jajo, woda, proszek do pieczenia, rabarbar z cukrem

Jadłospis 23-27 kwietnia WEGAŃSKA

📅 **23.04.2024** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki: napój roślinny, kakao

Owsianka z owocami

Składniki: płatki owsiane, daktyl, gruszka, napój roślinny

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Dżem niskosłodzony

Pasta z nerkowców

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Krem z brokuła

Składniki: brokuł, rosół warzywny: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, , pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana bm

Makaron z pesto bazyliowym

składniki : makaron z mąki durum, pesto z bazylii: słonecznik bazylii, oliwa, czosnek i

Podwieczorek

Jogurt mango

Składniki : jogurt bm , mango 100 % owoc pulpa

📅 **24.04.2024** **Wtorek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Płatki na napoju roślinnym

Składniki: orkiszowe płatki bio, napój roślinny

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

ser bm

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Marchew słupki i hummus

Składniki: marchewka, papryka, pomidory, cieciora

Obiad

Rosół warzywny z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony stek z selera

Składniki : seler, oliwa, sól, pieprz

Ziemniaczane zielone puree

Składniki: ziemniaki, szpinak, sól biała, masło roślinne

Marchewka na ciepło

Składniki: marchew, masło roślinne

Podwieczorek

Buleczka z owsianą kruszonką

Składniki : mąka pszenna, drożdże, jajko, masło roślinne

📅 **25.04.2024** **Środa**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki: napój roślinny kakao

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Pasta z marchewki

Składniki: marchew, jogurt, czosnek, orzech włoski

mix warzyw

Składniki : ogórek , pomidor , sałata , papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki : jabłko , śliwka , banan, gruszka

Obiad

Grochówka

Składniki : woda, ziemniaki , marchew , groch , , ziemniaki , pietruszka seler , por , ziele ang , pieprz, sól,

Pancake z sosem owocowym

Składniki : mąka pszenna , jajko , , cukier waniliowy, z cynamon, owoce leśne

Podwieczorek

Kulki mocy

Składniki : orzechy , wiórki kokosowe , płatki owsiane , marchewka

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

📅 **26.04.2024** **Czwartek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: makaron drobiutki, napój roślinny,

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser bm

mix warzyw

Składniki : ogórek , pomidor , sałata , papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek i papryka słupki , serek śmietankowy

Składniki: ogórek, papryka, serek bm

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: marchew, brokuł, kalafior, ziemniaki, woda, pietruszka, seler, Śmietana bm, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,

Bakłazan z mozzarellą bm z żółtym ryżem

Składnik: bakłazan, pomidor, mozzarella bm, sól, pieprz, ryż, kurkuma

Salata z oliwą:

Składniki: sałata lodowa i masłowa, ogórek, pomidor, oliwa cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki : napój roślinny , mąka ziemniaczana , laska wanilii, ksylitol

📅 **27.04.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Kompot

Składniki: śliwka, jabłko

Kabanosy roślinne zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

pasta z brokuła

Składniki: marchew, jogurt, czosnek, słonecznik

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki : jabłko , banan , mandarynki , kiwi , gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z drobnym makaronem

Składniki: woda, pomidory pelati, koncentrat, pietruszka, seler, Śmietana bm, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Falafel z kaszą jęczmienną

Składniki: cieciora, cebula, czosnek

Kapusta kiszona

Podwieczorek

Ciasto z rabarborem

Składniki : mąka woda , proszek do pieczenia, rabarbar z cukrem

Jadłospis 23-27 kwietnia BEZMLECZNA

📅 23.04.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki: napój roślinny, kakaoa

Jajecznica z jaj z wolnego wybiegu

Składniki: jajo,masło roślinne

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Dżem niskosłodzony

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki: jabłko, banan, mandarynki, kiwi, gruszka

Obiad

Barszcz biały

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, ziemniak,zakwas, kość wędzona, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana bm

Makaron w sosie bolońskim z tartymi warzywami i parmezanem

składniki: makaron z mąki durum, wieprzowina łopatka, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, pomidory pelati

Podwieczorek

Jogurt mango

Składniki : jogurt bm , mango 100 % owoculpaa

📅 24.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Płatki na napoju roślinnym

Składniki: orkiszowe płatki bio, napój roślinny

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

szynka wiejska

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

Marchew słupki i hummus

Składniki: marchewka, papryka, pomidory, cieciora

Obiad

Rosół z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, kurczak rosółowy szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie mąka pszenna, jajo

Pieczony filet z kurczaka w panierce z otrębami

Składniki : mięso z piersi kurczaka , bez skóry ,jajo ,sól biała , pieprz, otręby, bułka pszenna

Ziemniaczane zielone puree

Składniki: ziemniaki, szpinak,sól biała, masło roślinne

Marchewka na ciepło

Składniki: marchew, masło roślinne

Podwieczorek

Buleczka z owsianą kruszonką

Składniki : mąka pszenna, drożdże, jajko, masło roślinne

📅 25.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

Kakao bez cukru

Składniki:napój roślinny kakaoa

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Pasta rybna z ogórkiem kiszonym

Składniki: makrela, jogurt, ogórek kiszony

mix warzyw

Składniki : ogórek , pomidor , sałata , papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki : jabłko ,śliwka , banan,gruszka

Obiad

Grochówka z kielbaską

Składniki :woda , kielbasa , ziemniaki , marchew , groch, mięso z ud kurczaka , wędzone żeberka , ziemniaki , pietruszka seler , por , ziele ang , pieprz, sól,

Pancake z sosem owocowym z

Składniki : mąka pszenna , jajko,, cukier waniliowy, cynamon, owoce leśne

Podwieczorek

Kulki mocy

Składniki : orzechy , wiórki kokosowe , płatki owsiane , marchewka

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

📅 26.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: woda, herbata

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: makaron drobiutki, napój roślinny,

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser bm

mix warzyw

Składniki : ogórek , pomidor , sałata , papryka czerwona

II Śniadanie

Ogórek i papryka słupki , serek śmietankowy

Składniki: ogórek, papryka, serek bm

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: marchew, brokuł,kalafior,ziemniaki, woda,pietruszka, seler, Śmietana bm, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy ,

Pałka z kurczaka z żółtym ryżem

Składnik:pałka kurczaka,,sól, pieprz, ryż, kurkuma

Salata z sosem vinegrette:

Składniki: salata lodowa i masłowa, ogórek, pomidor,sos:olej, miód, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki : napój roślinny , mąka ziemniaczana , laska wanilii, ksylitol

📅 27.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Kompot

Składniki: śliwka, jabłko

Bułka paryska z miodem

Składniki: mąka, drożdże, woda,

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Mięso pieczone domowe

Składniki: schab sól, pieprz

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona

II Śniadanie

RW dobry owoc

Składniki : jabłko , banan , mandarynki , kiwi , gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z drobnym makaronem

Składniki: woda, pomidory pelati, koncentrat,, pietruszka, seler, Śmietana bm por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Nuggetsy z dorsza

Składniki : dorsz,, morszczuk, pełnoziarnista bułka jajo

Kapusta kiszona

Podwieczorek

Ciasto z rabarborem

Składniki :mąka, jajo, woda, proszek do pieczenia, rabarbar z cukrem