



JADŁOSPIS



PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku z granolą czekoladową, bułka z masłem

- płatki na mleku – (mleko, płatki ryżowe błyskawiczne)
- granola (płatki owsiane, mąka jęczmienna, czekolada)
- pieczywo - (bułka pszenno-żytni: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas natur, masło)

PODWIECZOREK: wafle ryżowe z anty batonem (przecier z jabłek, bananów, marakui, fasoli i orzechów)

Alergeny: 1,2,3,6,7,8,9,11

WTOREK

ŚNIADANIE: kanapeczki z szynką, mix warzyw, herbatka owocowa

- pieczywo - (chleb razowy, pszenno-żytni: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas natur., masło)
- szynka – (mięso wieprzowe, sól, przyprawy,)
- mix warzyw (ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony)
- herbata - (woda, herbata, cukier)

PODWIECZOREK: owoc

Alergeny: 1,2,3,6,8,9,11

ŚRODA

ŚNIADANIE: kanapeczki z polędwicą , mix warzyw, kakao/herbatka owocowa

- pieczywo - (chleb razowy, pszenno-żytni: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas natur., masło)
- polędwica drobiowa (mięso drobiowe, woda, sól)
- mix warzyw (ogórek, pomidor, papryka, ogórek kiszony)
- herbata - (herbata, woda, cukier,)
- kakao – (mleko, cukier, kakao)

PODWIECZOREK: drożdżówka z owocem sezonowym

Alergeny: 1,2,3,6,8,9

CZWARTEK

ŚNIADANIE: kanapeczki z pasztetem, ogórek kiszony, herbatka owocowa

- pieczywo - (chleb razowy, pszenno-żytni: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas natur., masło)
- pasztet - (woda, mięso z kurczaka, olej rzepakowy, kasza manna, sól, warzywa suszone)
- ogórek kiszony - (ogórki, woda, sól, chrzan, koper)
- herbata - (woda, herbata, cukier)

PODWIECZOREK: smoothie z owocami (jogurt, owoce, owoce)

chrupki kukurydziane (mąka,kukurydziana, woda)

Alergeny: 1,2,3,6,7,8,9

PIĄTEK

ŚNIADANIE: kanapeczki z pastą rybną i szczypiorkiem, herbatka owocowa

- pieczywo - (chleb razowy, pszenno-żytni: mąka pszenna, żytnia, woda, sól, zakwas natur., masło)
- filet z makreli - (filet z makreli, olej, margaryna roślinna)
- twaróg (twaróg chudy)
- szczypior
- herbata - (herbata, woda, cukier,)

PODWIECZOREK: owoc

Alergeny: 1,2,3,4,8,9,10,11,13

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN OD NAS NIEZALEŻNYCH