

21.10.24 - 25.10.24

Jadłospis – dieta podstawowa EMS (szkoła I-III i przedszkole)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Musli z rodzynkami i miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowa na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło + domowy pasztet wieprzowy + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony / roszponka + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + twarożek śmietankowy wędlina + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Pieczone nuggetsy z kurczaka + kasza bulgur + fasolka szparagowa	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Pierogi ze szpinakiem i serem feta w maśle	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki Łagodne chilli con carne z mięsem wieprzowym, kukurydzą i kolorową fasolą podane z ryżem jaśminowym	Krem brokułowo – ziemniaczany + grostek ptysiowy Kluski drożdżowe na parze w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym (240g)	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną Paluszki rybne + pieczone ziemniaki + marchewka z groszkiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,4,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy, masło, ser żółty , wędlina, talerz warzyw	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Rogalik (0,5szt.) + masło + twarożek brzoskwinowy	Domowa focaccia z oliwkami i ziołami (1 kawałek)	Domowe ciasto kokosowe (1 kawałek)
Alergeny	1,7	7	1,3,7	1	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna EMS (szkoła I-III i przedszkole)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Musli z rodzynkami i miodem na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowa na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło roślinne + domowy pasztet wieprzowy + wędlina + ogórek kiszony / roszonek + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło roślinne + pasta warzywna wędlina + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1	1	1	1	1
Obiad	Pomidorowa z ryżem Pieczone nuggetsy z kurczaka + kasza bulgur + fasolka szparagowa	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Pierogi z mięsem wieprzowym w maśle roślinnym	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki Łagodne chilli con carne z mięsem wieprzowym, kukurydzą i kolorową fasolą podane z ryżem jaśminowym	Krem brokułowo – ziemniaczany + groszek ptysiowy Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie kokosowym	Barszcz ukraiński z ziemniakami Paluszki rybne + pieczone ziemniaki + marchewka z groszkiem
Alergeny	1,9	1,9	1,9	1,9	1,3,4,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy , masło roślinne, wędlina, talerz warzyw	Mango lassi na jogurcie kokosowym z sokiem pomarańczowym i miodem	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło roślinne + dżem brzoskwiniowy	Domowa focaccia z oliwkami i ziołami (1 kawałek)	Bezmleczne ciasto kokosowe (1 kawałek)
Alergeny	1	1	1	1	1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezglutenowa EMS (szkoła I-III i przedszkole)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Musli z rodzynkami i miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowa granola truskawkowa na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + domowy pasztet wieprzowy + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony / roszonek + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + twarożek śmietankowy wędlina + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	3,7	7	1,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Bezglutenowe nuggetsy z kurczaka + kasza bulgur + fasolka szparagowa	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Pyzy z mięsem wieprzowym w maśle	Rosół drobiowy z makaronem ryżowym i natką pietruszki Łagodne chilli con carne z mięsem wieprzowym, kukurydzą i kolorową fasolą podane z ryżem jaśminowym	Krem brokułowo – ziemniaczany + grzanki bezglutenowe Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną Dorsz w panierce bezglutenowej + pieczone ziemniaki + marchewka z groszkiem
Alergeny	7,9	7,9	7,9	7,9	3,4,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy, masło, ser żółty , wędlina, talerz warzyw	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Chleb bezglutenowy + masło + twarożek brzoskwinowy	Bezglutenowa focaccia z oliwkami i ziołami (1 kawałek)	Bezglutenowy gofr z kremem kokosowym (1 kawałek)
Alergeny	7	7	7		3

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska EMS (szkoła I-III i przedszkole)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Musli z rodzynkami i miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowa na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło + domowy paszтет wegetariański + ser żółty + ogórek kiszony / roszponka + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + twarożek śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Pieczone nuggetsy wegetariańskie + kasza bulgur + fasolka szparagowa	Kapuśniak z ziemniakami i świeżym koperkiem Pierogi ze szpinakiem i serem feta w maśle	Wywar warzywny z makaronem i natką pietruszki Łagodne chilli con carne z kukurydzą i kolorową fasolą podane z ryżem jaśminowym	Krem brokułowo – ziemniaczany + grostek ptysiowy Kluski drożdżowe na parze w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną Kotlety sojowe + pieczone ziemniaki + marchewka z groszkiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy, masło, ser żółty , talerz warzyw	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Rogalik (0,5 szt.) + masło + twarożek brzoskwinowy	Domowa focaccia z oliwkami i ziołami (1 kawałek)	Domowe ciasto kokosowe (1 kawałek)
Alergeny	1,7	7	1,3,7	1	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.