

Jadłospis – dieta podstawowa EMS

16.12-20.12.24

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowe musli kokosowe na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy ziarnisty + masło + wędlina + ser żółty + kiełbaska wieprzowa (1 szt.) + ketchup + papryka / roszponka + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + wędlina + pasta z makrelą, ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3,4,7
Obiad	Brokułowa z ryżem Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańska potrawka w sosie serowym podana z ryżem	Jarzynowa z kaszą jaglaną Tradycyjny gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Buchty drożdżowe w sosie śliwkowo – cynamonowym	Barszcz czerwony z uszkami Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + świąteczna kapusta
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy, masło, wędlina, ser żółty, warzyw	Budyń waniliowy na mleku + biszkopty	Pieczywo pszenne + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony	Ryż z pieczoną gruszką i cynamonem	Domowy piernik (1 kawałek)
Alergeny	1,7	1,3,7	1,3,7		1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna EMS– Zima nr 3

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowe musli kokosowe na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy ziarnisty + masło roślinne + wędlina + kiełbaska wieprzowa (1 szt.) + ketchup + papryka / roszponka + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło roślinne + wędlina + pasta z makrelą, ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1	1	1	1	1,3,4
Obiad	Brokułowa z ryżem Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańska potrawka w sosie warzywnym podana z ryżem	Jarzynowa z kaszą jaglaną Tradycyjny gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Pomidorowa z ryżem z Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym	Barszcz czerwony z uszkami Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + święteczna kapusta
Alergeny	1,9	1,9	1,9	1,9	1,3,4,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy, masło roślinne, wędlina, warzyw	Budyń waniliowy na napoju roślinnym + flipsy	Pieczywo pszenne + masło roślinne + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + wędlina + ogórek kiszony	Ryż z pieczoną gruszką i cynamonem	Domowy piernik (1 kawałek)
Alergeny	1		1,3		1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezglutenowa EMS– Zima nr 3

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowa granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowe musli kokosowe na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + wędlina + ser żółty + kiełbaska wieprzowa (1 szt.) + ketchup + papryka / roszponka + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło+ ser żółty + wędlina + pasta z makrelą, ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	7	7	3,4,7
Obiad	Brokułowa z ryżem Kukurydziane spaghetti bolognese z mięsem drobiowym	Rosół drobiowy z kaszą jaglaną i natką pietruszki Wegetariańska potrawka w sosie serowym podana z ryżem	Jarzynowa z kaszą jaglaną Tradycyjny gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym	Barszcz czerwony z ziemniakami z cebulką Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + święteczna kapusta
Alergeny	7,9	7,9	7,9	7,9	3,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy, masło, wędlina, ser żółty, warzyw	Budyń waniliowy na mleku + flipsy	Chleb bezglutenowy + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony	Ryż z pieczoną gruszką i cynamonem	Bezglutenowe ciasto bananowe (1 kawałek)
Alergeny	7		3,7		

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska EMS– Zima nr 3

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowe musli kokosowe na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy ziarnisty + masło + ser żółty + kiełbaska wegetariańska (1 szt.) + ketchup + papryka / roszponka + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + pasta z ogórkiem konserwowym i szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3,4,7
Obiad	Brokułowa z ryżem Spaghetti bolognese z czerwoną soczewicą	Wywar warzywny z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańska potrawka w sosie serowym podana z ryżem	Jarzynowa z kaszą jaglaną Wegetariański gulasz z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną Buchty drożdżowe w sosie śliwkowo – cynamonowym	Barszcz czerwony z uszkami Tofu panierowane + ziemniaki gotowane z koperkiem + święteczna kapusta
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,8,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy, masło, ser żółty, warzyw	Budyń waniliowy na mleku + biszkopty	Pieczycwo pszenne + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + ogórek kiszony	Ryż z pieczoną gruszką i cynamonem	Domowy piernik (1 kawałek)
Alergeny	1,7	1,3,7	1,3,7		1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.