

Jadłospis – dieta podstawowa EMS 2.12 - 6.12.24

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowy na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło + ser żółty + wędlina + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + twaróg śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,7
Obiad	Ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem Makaron w sosie szpinakowym z filetem z kurczaka, kukurydzą i śmietaną	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańskie chilli con carne z czerwoną fasolą i kukurydzą podane z ryżem	Krem z warzyw korzennych z groszkiem ptysiowym Zraz wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + kluski śląskie + zasmażana biała kapusta z koperkiem	Barszcz czerwony z uszkami Kluski drożdżowe na parze w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym	Kapuśniak z ziemniakami Paluszki rybne + gotowane ziemniaki z koperkiem + 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 słonecznikowy, masło, wędlina, ser żółty, warzyw	Rogalik (0,5 szt.) + masło + twaróg żurawinowy	Chleb razowy z ziarnami + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + wędlina + ser żółty + pomidor	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Świąteczny sernik na ciasteczkowym spodzie (1 kawałek)
Alergeny	1,7	1,3,7	1,3,7	7	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna EMS – Zima nr 1

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowy na napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło roślinne + wędlina + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło roślinne + wędlina + jajko gotowane + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1	1	1	1,3	1,3
Obiad	Ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem Makaron w sosie szpinakowym z filetem z kurczaka i kukurydzą	Rosół drobiowy z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańskie chilli con carne z czerwoną fasolą i kukurydzą podane z ryżem	Krem z warzyw korzennych z groszkiem ptysiowym Zraz wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + kluski śląskie + zasmażana biała kapusta z koperkiem	Barszcz czerwony z uszkami Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie Kokosowym	Kapuśniak z ziemniakami Paluszki rybne + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z groszkiem
Alergeny	1,9	1,9	1,9	1,7,9	1,3,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy, masło roślinne, wędlina, warzyw	Rogalik pszenny (0,5 szt.) + masło roślinne + konfitura żurawinowa	Chleb razowy z ziarnami + masło roślinne + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + wędlina + pomidor	Mango lassi na jogurcie kokosowym z sokiem pomarańczowym i miodem	Świąteczna muffinka (1 szt.)
Alergeny	1	1	1,3		1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezglutenowa EMS – Zima nr 1

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Domowa granola truskawkowy na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + twaróg śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	7	3,7	7
Obiad	Ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem Makaron kukurydziany w sosie szpinakowym z filetem z kurczaka, kukurydzą i śmietaną	Rosół drobiowy z kaszą jaglaną i natką pietruszki Wegetariańskie chilli con carne z czerwoną fasolą i kukurydzą podane z ryżem	Krem z warzyw korzennych z grzanki bezglutenowymi Zraz wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + kluski śląskie + zasmażana biała kapusta z koperkiem	Barszcz czerwony z ziemniakami z cebulką Kopytka w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym	Kapuśniak z ziemniakami Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z groszkiem
Alergeny	7,9	7,9	7,9	7,9	3,7,9
Podwieczorek	Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy, masło, wędlina, ser żółty, warzyw	Chleb bezglutenowy + masło + twaróg żurawinowy	Chleb bezglutenowy + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + wędlina + ser żółty + pomidor	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Świąteczny sernik (1 kawalek)
Alergeny	7	3,7	3,7	7	3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska EMS – Zima nr 1

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowe musli na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + pomidor / mix sałat + owoc sezonowy	Granola truskawkowy na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło + ser żółty + pasta z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + twaróg śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1,7
Obiad	Ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem Makaron w sosie szpinakowym z kukurydzą i śmietaną	Wywar warzywny z kaszą manną i natką pietruszki Wegetariańskie chilli con carne z czerwoną fasolą i kukurydzą podane z ryżem	Krem z warzyw korzennych z groszkiem ptysiowym Zraz wegetariański w kremowym sosie pieczarkowym + kluski śląskie + zasmażana biała kapusta z koperkiem	Barszcz czerwony z uszkami Kluski drożdżowe na parze w sosie śliwkowo – cynamonowym na jogurcie naturalnym	Kapuśniak z ziemniakami Kotlety sojowe + gotowane ziemniaki z koperkiem + 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 słonecznikowy, masło, ser żółty, warzyw	Rogalik (0,5 szt.) + masło + twaróg żurawinowy	Chleb razowy z ziarnami + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + pomidor	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Świąteczny sernik na ciasteczkowym spodzie (1 kawalek)
Alergeny	1,7	1,3,7	1,3,7	7	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.