

7.01-10.01.25

Jadłospis – dieta podstawowa EMS

	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + ogórek szwedzki / mix sałat  + owoc sezonowy	Domowa granola z miodem 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 + wędlina + twarożek śmietankowy + jajko gotowane ze szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa  + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	7	1,3,7	1,7
Obiad	Grycikowa ze świeżym koperkiem  Makaron spaghetti w kremowym sosie pomidorowym z mascarpone i bazylią	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki  Gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Krem z brokułów + groszek ptysiowy  Kluski drożdżowe na parze w truskawkowym sosie na jogurcie greckim	Pomidorowa z ryżem zabielona śmietaną  Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9
Podwieczorek	Drożdżówka z serem	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Bułka z ziarnami (0,5 szt.) + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + wędlina + pomidor	Domowe szarlotka z cynamonem (1 kawałek)
Alergeny	1,3,7	7	1,3,7	1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

### Jadłospis – dieta bezmleczna EMS

	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + ogórek szwedzki / mix sałat  + owoc sezonowy	Domowa granola z miodem 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 ze szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa  + owoc sezonowy
Alergeny	1		1	1,3
Obiad	Grycikowa ze świeżym koperkiem  Makaron spaghetti w kremowym sosie pomidorowym z bazylią	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki  Gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Krem z brokułów + groszek ptysiowy  Kopytka w truskawkowym sosie na jogurcie kokosowym	Pomidorowa z ryżem  Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,9	1,9	1,9	1,3,4,9
Podwieczorek	Drożdżówka z marmoladą	Mango lassi na jogurcie kokosowym z sokiem pomarańczowym i miodem	Bułka z ziarnami (0,5 szt.) + masło roślinne + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + wędlina + pomidor	Domowe szarlotka z cynamonem
Alergeny	1		1	1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

### Jadłospis –dieta bezglutenowa EMS

	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + ogórek szwedzki / mix sałat  + owoc sezonowy	Domowa granola z miodem na mleku  + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowym + masło + ser żółty + wędlina + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola  + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + twarożek śmietankowy + jajko gotowane ze szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa  + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	3,7	7
Obiad	Jaglanka ze świeżym koperkiem  Kukurydziany makaron spaghetti w kremowym sosie pomidorowym z mascarpone i bazylią	Rosół drobiowy z makaronem ryżowym i natką pietruszki  Gulasz wieprzowy z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Krem z brokułów + grzanki bezglutenowe  Kopytka w truskawkowym sosie na jogurcie greckim	Pomidorowa z ryżem zabilona śmietaną  Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem
Alergeny	7,9	7,9	7,9	3,7,9
Podwieczorek	Gofr z marmoladą	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Chleb bezglutenowy + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + wędlina + pomidor	Jabłko pieczone z żurawiną (1 kawałek)
Alergeny	3	7	3,7	1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

### Jadłospis – dieta wegetariańska EMS

	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + ogórek szwedzki / mix sałat  + owoc sezonowy	Domowa granola z miodem na mleku  + owoc sezonowy	Chleb razowy + masło + ser żółty + twaróg z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + czerwona papryka / rukola  + owoc sezonowy	Bułka pszenna (0,5 szt.) + masło + ser żółty + twaróg śmietankowy + jajko gotowane ze szczypiorkiem + ogórek kiszony / sałata lodowa  + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	7	1,3,7	1,7
Obiad	Grycikowa ze świeżym koperkiem  Makaron spaghetti w kremowym sosie pomidorowym z mascarpone i bazylią	Wywar warzywny z makaronem i natką pietruszki  Gulasz wegetariański z papryką w pomidorach podany z kaszą gryczaną	Krem z brokułów + groszek ptysiowy  Kluski drożdżowe na parze w truskawkowym sosie na jogurcie greckim	Pomidorowa z ryżem zabelona śmietaną  Tofu panierowane + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,9
Podwieczorek	Drożdżówka z serem (1 szt.)	Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem	Bułka z ziarnami (0,5 szt.) + masło + pasta jajeczna ze szczypiorkiem + ser żółty + pomidor	Domowe szarlotka z cynamonem (1 kawałek)
Alergeny	1,3,7	7	1,3,7	1

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.