

Jadłospis – dieta podstawowa EMS 4-8

3.02-7.02.25

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|--------------|--|---|---|--|---|
| II Śniadanie | Owsianka na mleku + owoc sezonowy | Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony / mix sałat + owoc sezonowy | Czekoladowa granola na mleku + owoc sezonowy | Chleb razowy + masło + wędlina + ser żółty + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + kiełbaska wieprzowa + ketchup + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy | Bułka pszenna + masło + ser żółty + wędlina + twarożek śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy |
| Alergeny | | 1,7 | 1,3,7 | 1,3,7 | 1,7 |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem zabielana śmietaną Kurczak po chińsku z warzywami podany z ryżem | Grysikowa ze świeżym koperkiem Gzik poznański z pieczonymi ziemniakami | 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 | Kalafiorowa z kaszą jaglaną zabielana śmietaną Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem |
| Alergeny | 1,7,9 | 1,3,7,9 | 1,7,9 | 1,7,9 | 1,3,7,9 |
| Podwieczorek | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + warzywa | Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + warzywa | Warzywa słupki Marchew, ogórek zielony, papryka, + dip jogurtowy + pieczywo waza | Ciasto marchewkowe z kremem mascarpone (1 kawałek) |
| Alergeny | 1,7 | 7 | 7 | 7 | 1,3,7 |

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna EMS 4-8

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|--------------|---|---|--|---|--|
| II Śniadanie | Owsianka na napoju roślinnym + owoc sezonowy | Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + ogórek kiszony / mix sałat + owoc sezonowy | Czekoladowa granola na napoju roślinnym + owoc sezonowy | Chleb razowy + masło roślinne + wędlina + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + kiełbaska wieprzowa + ketchup + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy | Bułka pszenna + masło roślinne + wędlina + jajko na twardo + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy |
| Alergeny | | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem Kurczak po chińsku z warzywami podany z ryżem | Grysikowa ze świeżym koperkiem Jajko sadzone z pieczonymi ziemniakami i brokuły z pieca | 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 | Kalafiorowa z kaszą jaglaną Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem |
| Alergeny | 1,9 | 1,3,9 | 1,9 | 1,7,9 | 1,3,9 |
| Podwieczorek | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + warzywa | Mango lassi na jogurcie kokosowym z sokiem pomarańczowym i miodem | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy masło roślinne + wędlina + warzywa | Warzywa słupki Marchew, ogórek zielony, papryka, + dip pomidorowy + pieczywo waza | Ciasto marchewkowe z konfiturą (1 kawałek) |
| Alergeny | 1 | 1 | | | 1,3, |

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezglutenowa EMS 4-8

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|--------------|---|--|--|--|---|
| II Śniadanie | Owsianka na mleku + owoc sezonowy | Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + ogórek kiszony / mix sałat + owoc sezonowy | Domowe musli z suszonymi owocami na mleku + owoc sezonowy | Chleb bezglutenowy + masło + wędlina + ser żółty + pasta z pieczonego kurczaka z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + kiełbaska wieprzowa + ketchup + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy | Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + twarożek śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy |
| Alergeny | | 7 | 7 | 3,7 | 7 |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem ryżowym zabieleną śmietaną Kurczak po chińsku z warzywami podany z ryżem | Grysikowa ze świeżym koperkiem Gzik poznański z pieczonymi ziemniakami | 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 | Kalafiorowa z kaszą jaglaną zabieleną śmietaną Dorsz panierowany + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem |
| Alergeny | 7,9 | 3,7,9 | 7,9 | 7,9 | 3,7,9 |
| Podwieczorek | Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + warzywa | Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem | Kolorowe kanapki Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + warzywa | Warzywa słupki Marchew, ogórek zielony, papryka, + dip jogurtowy + pieczywo waza | Ciasto bananowo – czekoladowe z kokosem (1 kawalek) |
| Alergeny | 7 | 7 | 7 | 7 | |

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska EMS 4-8

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|--------------|--|---|---|---|--|
| II Śniadanie | Owsianka na mleku + owoc sezonowy | Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + ogórek kiszony / mix sałat + owoc sezonowy | Czekoladowa granola na mleku + owoc sezonowy | Chleb razowy + masło + ser żółty + pasta twarogowa z ogórkiem konserwowym i kukurydzą + kiełbaska wegetariańska + ketchup + czerwona papryka / rukola + owoc sezonowy | Bułka pszenna + masło + ser żółty + twarożek śmietankowy + ogórek kiszony / sałata lodowa + owoc sezonowy |
| Alergeny | | 1,7 | 1,3,7 | 1,3,7 | 1,7 |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem zabielana śmietaną Wegetariańska potrawka po chińsku z warzywami podany z ryżem | Grysikowa ze świeżym koperkiem Gzik poznański z pieczonymi ziemniakami | Wywar warzywny 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 | Kalafiorowa z kaszą jaglaną zabielana śmietaną Tofu panierowane + gotowane ziemniaki z koperkiem + marchewka z jabłkiem |
| Alergeny | 1,7,9 | 1,3,7,9 | 1,7,9 | 1,7,9 | 1,3,7,9 |
| Podwieczorek | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + warzywa | Mango lassi na jogurcie naturalnym z sokiem pomarańczowym i miodem | Kolorowe kanapki Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + warzywa | Warzywa słupki Marchew, ogórek zielony, papryka, + dip jogurtowy + pieczywo waza | Ciasto marchewkowe z kremem mascarpone (1 kawałek) |
| Alergeny | 1,7 | ,7 | 7 | 7 | 1,3,7 |

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.