

Jadłospis – dieta podstawowa 31.03.2025 – 04.04.2025 EMS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Płatki kukurydziane z miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy ze słonecznikiem + masło + wegański smalczyk z białej fasoli z prażoną cebulką + twaróg półtłusty + ser żółty + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + pasta z tuńczykiem, jajkiem i ogórkiem kiszonym + polędwica sopocka + ser żółty + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	7	1,7	1,3,4,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem Panierowany filet z kurczaka + kasza jęczmienna z warzywami + surówka z kapisty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą w ziołach prowansalskich	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabieleny śmietanką Kremowy sos napoli z serkiem mascarpone i świeżą bazylią podany z makaronem spaghetti	Zupa krem z warzyw + groszek ptysiowy Pulpet wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + ziemniaki puree + brokuł z pieca na parze	Rosół drobiowy z pieczonych warzyw z makaronem i natką pietruszki Buchty drożdżowe w sosie śliwkowym na jogurcie greckim	Krem kukurydziano – ziemniaczany z popcornem Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + marchewka z jabłkiem, jogurtem greckim i prażonym słonecznikiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,4,7,9
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnem + masło + twarożek pomidorowy z suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą bazylią + wędlina + talerz warzyw	Domowa focaccia z oliwą z oliwek, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi (1 kawałek)	Bułka grahamka (0,5 szt.) + masło + pasta jajeczna z awokado i kolendrą + mozzarella z pomidorami + ser żółty + wędlina + talerz warzyw	Warzywa słupki (marchew, ogórek, papryka, dip jogurtowy, pieczywo waza)	Ciasto szpinakowe leśny mech z krem mascarpone i owocem granatu (1 kawałek)
Alergeny	1,7	1	1,3,7	1,7	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta bezmleczna 31.03.2025 – 04.04.2025 EMS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na napoju roślinny + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło roślinne + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Płatki kukurydziane z miodem n a napoju roślinnym + owoc sezonowy	Chleb razowy ze słonecznikiem + masło roślinne + wegański smalczyk z białej fasoli z prażoną cebulką + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb razowy ze słonecznikiem + masło roślinne + pasta z tuńczykiem, jajkiem i ogórkiem kiszonym + polędwica sopocka + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	1	1		1	1,3,4
Obiad	Pomidorowa z ryżem Panierowany filet z kurczaka + kasza jęczmienna z warzywami + surówka z kapisty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą w ziołach prowansalskich	Barszcz ukraiński z ziemniakami Kremowy sos napoli ze świeżą bazylią podany z makaronem spaghetti	Zupa krem z warzyw + groszek ptysiowy Pulpet wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + ziemniaki puree + brokuł z pieca na parze	Rosół drobiowy z pieczonych warzyw z makaronem i natką pietruszki Kopytka w sosie śliwkowym na jogurcie kokosowym	Krem kukurydziano – ziemniaczany z popcornem Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + marchewka z jabłkiem, jogurtem kokosowym i prażonym słonecznikiem
Alergeny	1,9	1,9	1,9	1,9	1,3,4,9
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnem + masło roślinne + pasta pomidorowa z suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą bazylią + wędlina + talerz warzyw	Domowa focaccia z oliwą z oliwek, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi (1 kawałek)	Bułka grahamka (0,5 szt.) + masło roślinne + pasta jajeczna z awokado i kolendrą + wędlina + talerz warzyw	Warzywa słupek (marchew, ogórek, papryka, dip pomidorowy, pieczywo waza)	Ciasto szpinakowe leśny mech z konfiturą wiśniową i owocem granatu (1 kawałek)
Alergeny	1	1	1,3	1	1,3

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów

Jadłospis – dieta bezglutenowa 31.03.2025 – 04.04.2025 EMS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Domowa granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + ser żółty + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Płatki kukurydziane z miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + wegański smalczyk z białej fasoli z prażoną cebulką + twaróg półtłusty + ser żółty + wędlina + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb bezglutenowy + masło + pasta z tuńczykiem, jajkiem i ogórkiem kiszonym + polędwica sopocka + ser żółty + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	7	7	7	1,7	3,4,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem Filet z kurczaka w panierce bezglutenowej + kasza gryczana z warzywami + surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą w ziołach prowansalskich	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabieleny śmietanką Kremowy sos napoli z serkiem mascarpone i świeżą bazylią podany z kukurydzianym makaronem spaghetti	Zupa krem z warzyw + grzanki bezglutenowe Pulpet wieprzowy w kremowym sosie pieczarkowym + ziemniaki puree + brokuł z pieca na parze	Rosół drobiowy z pieczonych warzyw z makaronem ryzowym i natką pietruszki Kopytka w sosie śliwkowym na jogurcie greckim	Krem kukurydziano – ziemniaczany z popcornem Dorsz panierowany + ziemniaki gotowane z koperkiem + marchewka z jabłkiem, jogurtem greckim i prażonym słonecznikiem
Alergeny	7,9	7,9	7,9	7,9	3,4,7,9
Podwieczorek	Chleb bezglutenowy + masło + twarożek pomidorowy z suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą bazylią + wędlina + talerz warzyw	Bezglutenowa focaccia z oliwą z oliwek, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi (1 kawałek)	Bułka bezglutenowa (0,5 szt.) + masło + pasta jajeczna z awokado i kolendrą + mozzarella z pomidorami + ser żółty + wędlina + talerz warzyw	Warzywa słupki (marchew, ogórek, papryka, dip jogurtowy, pieczywo waza)	Bezglutenowe ciasto bananowe (1 kawałek)
Alergeny	7		3,7	7	

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.

Jadłospis – dieta wegetariańska 31.03.2025 – 04.04.2025 EMS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
II Śniadanie	Granola na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + ser żółty + talerz warzyw + owoc sezonowy	Płatki kukurydziane z miodem na mleku + owoc sezonowy	Chleb razowy ze słonecznikiem + masło + wegański smalczyk z białej fasoli z prażoną cebulką + twaróg półtłusty + ser żółty + talerz warzyw + owoc sezonowy	Chleb razowy słonecznikowy + masło + pasta z jajkiem i ogórkiem kiszonym + polędwica sopocka + ser żółty + talerz warzyw + owoc sezonowy
Alergeny	1,7	1,7	7	1,7	1,3,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem Panierowane tofu + kasza jęczmienna z warzywami + surówka z kapisty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i kukurydzą w ziołach prowansalskich	Barszcz ukraiński z ziemniakami zabieleny śmietanką Kremowy sos napoli z serkiem mascarpone i świeżą bazylią podany z makaronem spaghetti	Zupa krem z warzyw + grostek ptysiowy Pulpet wegetariański na bazie kaszy pęczak i czerwonej fasoli w kremowym sosie pieczarkowym + ziemniaki puree + brokuł z pieca na parze	Wywar z pieczonych warzyw z makaronem i natką pietruszki Buchty drożdżowe w sosie śliwkowym na jogurcie greckim	Krem kukurydziano – ziemniaczany z popcornem Kotlety sojowe + ziemniaki gotowane z koperkiem + marchewka z jabłkiem, jogurtem greckim i prażonym słonecznikiem
Alergeny	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,3,7,8,9
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnem + masło + twarożek pomidorowy z suszonymi pomidorami, oliwkami i świeżą bazylią + ser żółty + talerz warzyw	Domowa focaccia z oliwą z oliwek, oliwkami i pomidorami koktajlowymi (1 kawałek)	Bułka grahamka (0,5 szt.) + masło + pasta jajeczna z awokado i kolendrą + mozzarella z pomidorami + ser żółty + talerz warzyw	Warzywa słupki (marchew, ogórek, papryka, dip jogurtowy, pieczywo waza)	Ciasto szpinakowe leśny mech z krem mascarpone i owocem granatu (1 kawałek)
Alergeny	1,7	1	1,3,7	1,7	1,3,7

Jadłospis może ulec drobnym zmianom w zależności od dostępności produktów.