

JADŁOSPIS TYGODNIOWY (21.09-25.09.26)

Standard: Dieta Planetarna (Zgodność z nowym rozporządzeniem)

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 21.09.26 (Dzień bezmięśny)	WTOREK 22.09.26 (Dzień mięśny 1)	ŚRODA 23.09.26 (Dzień roślinny/strączki)	CZWARTEK 24.09.26 (Dzień mięśny 2)	PIĄTEK 25.09.26 (Dzień rybny)
ŚNIADANIE	I. Chleb pszenno żytni, polędwica z kurczaka, masło, sałata, pomidor, szczypior, kawa zbożowa. II. Bułka kajzerka, ser żółty gouda, sałata, ogórek świeży, masło.	I. Płatki kukurydziane z mlekiem, chleb mieszany, wędlina krakowska, sałata, masło, papryka,herbata z cytryną. II. Jajko na twardo ze szczypiorkiem i odrobiną majonezu, sałata, pomidor, masło, bułka z orkiszem.	I. Twarożek ze szczypiorkiem I rzodkiewką, sałata, papryka, masło, chleb mieszany, herbata z cytryną. II. Bułka ze szpinakiem, kielbasa żywiecka, sałata, pomidor, masło, banan.	I. Pasta hummus z ciecierzycy, wędlina szynkowa, chleb pszenno żytni, sałata, pomidor, masło, kawa zbożowa. II. Bułka grahamka, ser żółty gouda, sałata, ogórek świeży, masło, jogurt owocowy.	I. Chleb pszenno żytni, ser żółty wędzony, ogórek kiszony, masło, napój roślinny. II. Wędlina wieprzowa żywiecka, sałata, papryka, masło, bułka kajzerka.
ALERGENY	1,7	1,3,7	1,7	1,6,7,11	1,6,7
OBIAD	I. Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym. 450ml. II. Jajko w sosie chrzanowym, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki z koperkiem, kompot z owoców bez dodatku cukru.	I. Zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki na wywarze warzywnym 450ml. II. Gołąbki włoskie z sosem pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, kompot z owoców bez dodatku cukru, jabłko.	I. Zupa fasolowa z białej fasoli na wywarze warzywnym 450ml. II. Burgery warzywne, mieszanka kaszy pęczak z makaronem i suszonymi pomidorami, surówka z kapusty pekińskiej, woda z cytryną.	I. Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze mięsnym 450ml. II. Pieczeń z szynki, kopytka, surówka z buraków i jabłka, woda z cytryną.	I. Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsnym 450ml. II. Pieczony dorsz w ziołach, puree ziemniaczane, surówka z kapusty kiszonej, sok jabłkowy.
ALERGENY	1,3,7,9	1,3,7,9	1,9	1,3,7,9	1,3,4,7,9
KOLACJA	Pizza z pieca, z pieczarkami, wędliną, i serem żółtym, sos pomidorowy domowy, herbata z cytryną, jabłko.	Naleśniki na słodko z serem i cynamonem, herbata z cytryną, śliwka.	Jajecznica z kielbasą i boczkiem, chleb mieszany, masło, pomidor, herbata z cytryną, jabłko.	Serdelek gotowany, papryka, ketchup, musztarda, masło, chleb mieszany, herbata z cytryną.	
ALERGENY	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,7	

LEGENDA ALERGENÓW (Rozporządzenie UE 1169/2011):

1-Gluten | 2-Skorupiaki | 3-Jaja | 4-Ryby | 5-Orzeszki ziemne | 6-Soja | 7-Mleko/laktoza | 8-Orzechy | 9-Seler | 10-Gorczyca | 11-Sezam | 12-Dwutlenek siarki/siarczyny | 13-Łubin | 14-Mięczaki