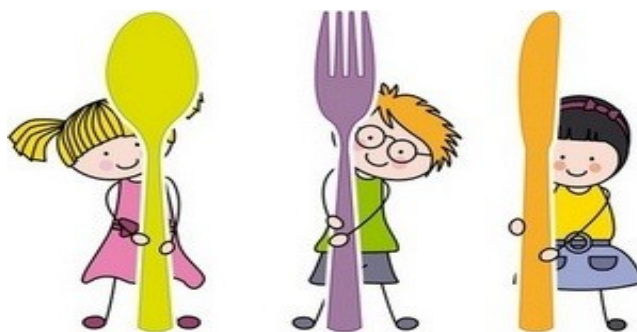
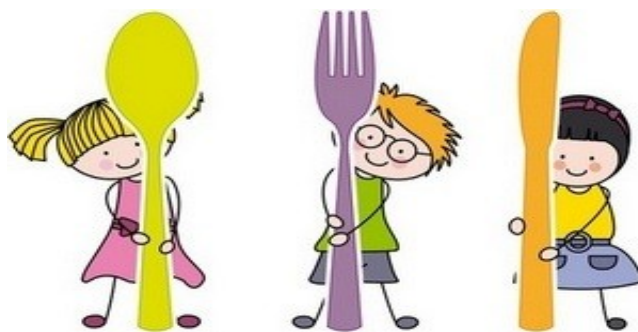


JADŁOSPIS 6-10.01.2025 DIETA WEGE



Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 6.01.2025	Święto	Święto	Święto
Wtorek 7.01.2025	I: bułeczka (<u>mąka pszenna gluten A 1</u>), ser warmiński (<u>mleko A 7</u>), herbatka miętowa II: jabłka	I danie: żurek (<u>mąka pszenna gluten A 1</u> , marchewka, pietruszka, ziemniaki) II danie: spaghetti bolognese (<u>makaron żytni gluten A 1</u> , marchewka, pietruszka przecier pomidorowy , zioła naturalne,)	I : pomarańcze II: serek waniliowy (jogurt naturalny <u>mleko A 7</u> , cukier waniliowy)
Środa 8.01.2025	I: chlebek ze słonecznikiem (<u>mąka żytnia gluten A 1</u> , słonecznik), pasta z twarogiem i pomidorów suszonych (twaróg , <u>mleko A 7</u> , pomidory suszone) , ogórek świeży, herbatka owocowa II: warzywa surowe (marchewka, kalarepa)	I danie: kapuśniak (kapusta szatkowana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, zioła naturalne) II danie: ryż z twarogiem i jagodami (ryż, <u>mleko A 7</u> , jagody)	I : gruszki II : grahamka z serem żółtym (<u>mleko A 7</u> , <u>mąka graham gluten A 1</u>)
Czwartek 9.01.2025	I: chleb żytni (<u>mąka żytnia gluten A 1</u>), ser edam (<u>mleko A 7</u>), pasta rybna z warzywami i ryżem (<u>makrela A 4</u> , marchewka, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy) , papryka świeża , herbatka II: owsianka na mleku (<u>płatki owsiane gluten A 1</u> , <u>mleko A 7</u>)	I danie : zupa pomidorowa (marchewka, pietruszka przecier pomidorowy, ryż, , zioła naturalne) II danie : kotlety warzywne w sosie cytrynowym (ziemniaki , fasola, cytryna , zioła naturalne) , ziemniaki , surówka z buraczków (buraki tarte, olej)	I: melon II: ciasto z owocami (<u>mąka pszenna gluten A 1</u> , <u>jajka A 3</u> , <u>mleko A 7</u> , śliwki)
Piątek 10.01.2025	I: chlebek na zakwasie (<u>mąka pszenna gluten A 1</u>), ser królewski (<u>mleko A 7</u>), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<u>jajka A 3</u> , szczypior , olej) sałata, herbatka z cytryną II: mleczno-owocowy koktajl (<u>mleko A 7</u> , wiśnie drylowane)	I danie: rosół jarzynowy (marchewka, pietruszka, <u>makaron mąka pszenna gluten A 1</u> ,) II danie: kasza bulgur z fasolą czerwoną i brukselką zapiekana serem mozzarella (<u>gluten A 1</u> , fasola czerwona, brukselka, <u>ser mozzarella mleko A 7</u> , naturalne zioła)	I : banany II: kisiel owocowy

JADŁOSPIS 13 – 17.01.2025 DIETA WEGE



Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.01.2025	I: paluch (<u>mąka pszenna gluten A 1</u>) , twarożek z koperkiem (<u>twaróg mleko A 7</u>), koperek) , herbatka miętowa II: chlebek ryżowy (ryż prażony)	I danie: zupa brokułowo - szpinakowa (brokuły, szpinak, ziemniaki , pietruszka, zioła naturalne) II danie: makaron razowy z pulpecikami jarzynowymi w sosie pomidorowo – warzywnym (<u>mąka razowa gluten A 1</u> , przecier pomidorowy, marchewka, pietruszka zioła naturalne)	I: mandarynki II : jogurt owocowy (<u>mleko A 7</u> , truskawki)
Wtorek 14.01.2025	I: chlebek żytni (<u>mąka żytnia gluten A 1</u>), ser gouda (<u>mleko A 7</u>) , pasta z pieczonych warzyw (marchewka, pietruszka, buraki , olej) , kielki rzodkiewki, kakao (<u>mleko A 7</u> , kakao) II: kisiel owocowy (mąka ziemniaczana, wiśnie)	I danie: zupa fasolowa (fasola jaś, marchewka, pietruszka, ziemniaki, zioła naturalne ,) II danie: kotlety warzywne w bułce tartej (, <u>bułka tarta gluten A 1</u> , brukselka, buraczki , olej) , ziemniaki , warzywa blanszowane pomarańczowo- żółte (dynia, marchewka)	I: jabłka II: babka piaskowa (<u>mąka pszenna gluten A 1</u> , <u>jajka A3</u> , <u>mleko A7</u> ,)
Środa 15.01.2025	I: chlebek wielozbożowy (<u>mąka pszenna gluten A 1</u>) , parówka sojowa z wody , ogórek świeży, herbatka II: budyń waniliowy na mleku (skrobia ziemniaczana , cukier wanil., <u>mleko A 7</u>)	I danie: barszcz ukraiński (buraki tarte, ziemniaki, pietruszka, marchewka , zioła naturalne) II danie: naleśniki z twarogiem (<u>jajka A 3 mleko A 7</u>) <u>mąka pszenna gluten A 1</u>)	I : banany II : chlebek (<u>mąka pszenna gluten A 1</u>) z serem edam (<u>mleko A 7</u>)
Czwartek 16.01.2025	I: bułeczka razowa (<u>mąka razowa gluten A 1</u>) , pasta z twarożku i szczypiorku (<u>mleko A7</u> , szczypior) , talerz warzyw (pomidor, sałata, rzodkiewka) , herbatka ziołowa II: galaretka owocowa (skrobia ziemniaczana, sok porzeczkowy)	I danie: zupa pomidorowa (przecier pomidorowy, ryż, marchewka, pietruszka, zioła naturalne) II danie: kotlety jarzynowe duszone na parze (ziemniaki, kalefior , zioła) , ryż zielony z koperkiem, surówka marchewka z jabłkiem	I: gruszki II: jogurt naturalny z żurawiną (<u>mleko A 7</u> , żurawina)
Piątek 17.01.2025	I: chlebek mieszany (<u>mąka żytnia gluten A 1</u>) , ser gouda (<u>mleko A 7</u>) , pasta z ciecierzycy (ciecierzycza, marchewka, olej) , pomidor , herbatka owocowa II: mleczny shake (<u>mleko A 7</u> , truskawki)	I danie: barszcz biały (ziemniaki, <u>mleko A 7</u> , marchewka, pietruszka, zioła naturalne) II danie : kotlety z mintaja duszone (<u>mintaj A4</u> , <u>bułka tarta gluten A 1</u>) , ziemniaki , fasolka szparagowa	I: owoce mieszane (jabłka, pomarańcze) II: ciasteczka domowe (<u>mąka pszenna gluten A 1</u> , <u>mleko A 7</u> , <u>jajka A 3</u>)