



JADŁOSPIS



PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE: płatki ryżowe na mleku, kanapeczki z dżemem owocowym,

- płatki na mleku (**mleko**, płatki ryżowe błyskawiczne)
- pieczywo (chleb pszenno-żytni: **mąka pszenna, żytnia**, woda, sól, zakwas natur., masło roślinne)
- dżem (syrop glukozowo-fruktozowy, woda, cukier, **substancje żelujące, pektyna**,)

PODWIECZOREK: owoc sezonowy

WTOREK

ŚNIADANIE: kanapeczki z szynką, ogórek zielony, kawa inka/herbatka owocowa

- pieczywo (chleb pszenno-żytni: **mąka pszenna, żytnia**, woda, sól, zakwas natur., masło roślinne)
- szynka (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, **białko sojowe, seler**, skrobia modyfikowana)
- ogórek zielony
- kawa inka (**mleko, jęczmień, żyto**, cykoria)
- herbata (woda, herbata, cytryna/wiśnia/malina/truskawka)

PODWIECZOREK: wafle ryżowe/suchary (**gluten, sezam**)

ŚRODA

ŚNIADANIE: kanapeczki z serkiem Almette i dżemem wieloowocowy, herbatka cytrynowa/kakao

- pieczywo (chleb pszenno-żytni: **mąka pszenna, żytnia**, woda, sól, zakwas natur., masło roślinne)
- serek Almette (ser twarogowy, jogurt naturalny, **mleko, jajka**, masło, sól)
- dżem truskawkowy (syrop glukozowo-fruktozowy, woda, cukier, **substancja żelująca, pektyna**)
- herbata (herbata, woda, cytryna)
- kakao (**mleko**, cukier, kakao)

PODWIECZOREK: drożdżówka z owocami (**mąka pszenna, mleko, jaja, mleko**, jabłko/owoc sezonowy)

CZWARTEK

ŚNIADANIE: kanapeczki z pasztetem, ogórek kiszony, herbatka owocowa

- pieczywo (chleb pszenno-żytni: **mąka pszenna, żytnia**, woda, sól, zakwas natur., masło roślinne)
- pasztet (woda, mięso z kurczaka, olej rzepakowy, **kasza manna**, sól, **białko sojowe**, warzywa suszone, przyprawy, cukier)
- ogórek kiszony (ogórki, woda, sól, chrzan, koper)
- herbata (woda, herbata, cytryna/wiśnia/malina/truskawka)

PODWIECZOREK: serek waniliowy (**mleko, jajka**, cukier, owoce, żywe kultury bakterii)

PIĄTEK

ŚNIADANIE: kanapeczki z pastą rybną i szczypiorkiem, herbata owocowa

- pieczywo (chleb pszenno-żytni: **mąka pszenna, żytnia**, woda, sól, zakwas natur., masło roślinne)
- filet z makreli (filet z makreli, olej, margaryna roślinna, **gorczyca, mleko, jaja**)
- herbata (herbata, woda, cytryna/wiśnia/malina/truskawka)

PODWIECZOREK: owoc sezonowy

Posiłki mogą dodatkowo zawierać śladowe ilości: soi, gorzycy, orzechów, sezamu i łubinu.

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN OD NAS NIEZALEŻNYCH

SMACZNEGO!!!