

Jadłospis

15-19.04.2024

Poniedziałek - 1103,8 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, ser żółty, papryka 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z kurcząt 90%, ser- mleko, rzodkiewka, papryka	240,5
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Potrawka z indyka i warzyw 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, kasza wiejska	489,8
podwieczorek	Wyrób własny-Serek truskawkowy 70g, pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g /gluten,mleko/ Skład: ser, truskawki, pieczywo, masło 82%	254,5
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1144 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, suszone pomidory, miód wielokwiatowy	233,5
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Połędwiczki drobiowe w sosie śmietanowo-brokulowym 80g/20g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; połędwiczki z kurczaka, śmietana 18%, brokuły, mąka, ziemniaki, marchewka, groszek zielony	491,6
podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z jabłkami i cynamonem 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, mleko, drożdże, jabłka, cynamon	226,4
II podwieczorek	Banan	142,5

Środa - 1138,7 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. /gluten, mleko, ryba/ Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, papryka, ogórek zielony	251,9
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, ser	505
podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. /gluten/ Skład:ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%	170,3
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Czwartek - 1146,6 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka, ser, pomidor, ogórek kiszony, kakao, mleko	334
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka, śmietana 18%, ziemniaki, mleko, kapusta biała, koperek	418,1
podwieczorek	Wyrób własny- Galaretka malinowa z owocami 200ml., wafle ryżowe 2szt. Skład: galaretka malinowa, owoce, wafle ryżowe	202,3
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Piątek - 1216,8 kcal

śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo z ziarnami, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata	311,8
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Racuchy z jabłkami 2szt., i musem brzoskwiniowo-jabłkowym z jogurtem naturalnym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska, ziemniaki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; brzoskwinia, jabłko, jogurt naturalny	561
podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa konserwowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 90%, sałata	225
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczone, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczone ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

