



Jadłospis

22-26.04.2024

Poniedziałek - 1135,2 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka	255,2
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Ryż 150g z polewą truskawkowo- jogurtową 100ml/50ml. /mleko/ Kompot 200ml. Skład:koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; ryż, truskawki, jogurt naturalny	550,8
podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony	210,2
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1082,9 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. /gluten,mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, filet z kurczaka 81%,ser, sałata, rzodkiewka	229,4
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Sznycel 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, ziemniaki, buraki	545,1
podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, owoce leśne, pieczywo chrupkie	189,4
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Środa - 1258 kcal

śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata	316,8
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Pierogi z mięsem i cebulką 7szt. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka, mięso wieprzowe, cebula, cebula	524,5
podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z marmoladą truskawkową 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, margaryna, śmietana 18%, drożdże, marmolada truskawkowa	205,2
II podwieczorek	Banan	142,5

Czwartek - 1212,8 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, kiełbasa krakowska, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 146g/100g, ser, pomidor, ogórek zielony, kawa zbożowa, mleko	320
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser	529,2
podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z sera żółtego i jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g. /gluten, jajko, mleko/ Skład:pieczywo, masło 82%, ser żółty,majonez, śmietana 12%,jajko, rzodkiewka,szczypiorek	171,1
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Piątek - 1086,1 kcal

śniadanie	Wyrób własny- serek brzoskwinowy 70g, pieczywo z ziarnami, masło 100g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: ser, brzoskwinia, pieczywo, masło 82%	297,9
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszzonej 70g. /ryba, gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mintaj, bułka tarta, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona	524,9
podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład:banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
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

