



# Jadłospis

29-30.04.2024

## Poniedziałek - 1074 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo razowe, masło, poledwica z indyka, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, ser żółty, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 93%, ser, ogórek zielony, rzodkiewka	<b>231,5</b>
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>
<b>obiad</b>	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; makaron, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	<b>535</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., weka, masło. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, truskawki, pieczywo, masło 82%	<b>188,5</b>
<b>II podwieczorek</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>

## Wtorek - 1136,5 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo graham, masło, ser biały, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, papryka	<b>227,6</b>
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>
<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty białej, pora, kukurydzy z jogurtem naturalnym i koperkiem 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; filet z kurczaka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, por, kukurydza, koperk, jogurt naturalny	<b>541,4</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z kakao 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, mleko, drożdże, kakao	<b>248,5</b>
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>

- 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

