



Jadłospis

13-17.03.2023 r.

PONIEDZIAŁEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica sopocka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 89%, pomidor, kawa zbożowa- gluten, mleko</u>	312,8
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Potrawka drobiowa z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , zacierka: <u>mąka- gluten, jajko</u> ; mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, <u>mąka- gluten, kasza jęczmienna- gluten</u>	497,3
Podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	144,3
II Podw.	Owoc sezonowy	50

1073,4kcal

WTOREK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser żółty, ogórek zielony 70g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, ogórek zielony</u>	256,6
II Śniadanie	Owoc sezonowy	50
Obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Medalion z indyka 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , natka pietruszki, przyprawy ziołowe, <u>makaron- gluten</u> ; filet z indyka, <u>jajko, bułka tarta- gluten</u> , ziemniaki, kapusta biała, marchewka, <u>jogurt naturalny- mleko</u>	541,5
Podwieczorek	Wyrób własny- Drożdżówka z marmoladą 80g. /gluten, jajko, mleko/ Skład: <u>mąka- gluten, jajko, mleko, marmolada</u>	242,4
II Podw.	Marchewka do chrupania	25

1115,5kcal

ŚRODA		Kcal
Śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 70g. /gluten, mleko, ryba/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, tuńczyk- ryba, ser- mleko, szczypiorek</u>	211,4
II Śniadanie	Marchewka do chrupania	25
Obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kokardki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, <u>śmietana 18%- mleko</u> , ziemniaki, przyprawy ziołowe, <u>grzanki- gluten; makaron- gluten, truskawki, jogurt naturalny- mleko</u>	601,3
Podwieczorek	Bułka razowa, masło, polędwica drobiowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: <u>pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z kurcząt 93%, sałata</u>	218,8
II Podw.	Banan	142,5

1199kcal



Jadłospis

CZWARTEK		Kcal
Śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 70g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , <u>mięso z indyka 90%</u> , papryka	241,8
II Śniadanie	Banan	142,5
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Schab wieprzowy pieczony 80g, ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 70g. Kompot 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>ryż</u> ; schab wieprzowy, ziemniaki, marchewka, <u>groszek zielony</u>	545,8
Podwieczorek	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: <u>ser- mleko</u> , wanilia, <u>pieczywo chrupkie- gluten</u>	135,5
II Podw.	Jabłko 150g	69

1134,6kcal

PIĄTEK		Kcal
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Pieczywo razowe, masło, konfitura wiśniowa 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: <u>płatki kukurydziane</u> , <u>mleko</u> , <u>pieczywo- gluten</u> , <u>masło 82%- mleko</u> , konfitura z wiśni	316,4
II Śniadanie	Jabłko 150g	69
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, <u>śmietana 18%- mleko</u> , <u>ziemniaki</u> ; naleśniki: <u>mąka- gluten</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ; <u>ser- mleko</u>	517,2
Podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt. /gluten/ Skład: ciasto francuskie: <u>mąka- gluten</u> , olej; parówka z szynki 93%	150,3
II Podw.	Owoc sezonowy	50

1102,9kcal

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 są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym