

Jadłospis

06-10.05.2024 r.

Poniedziałek - 1159,3 kcal

śniadanie	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor	316
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kluska na parze 2szt., z musem truskawkowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; kluski: mąka, drożdże, jajko, mleko; truskawki, jogurt naturalny	496,4
podwieczorek	Bułka kajzerka, masło, szynka z kurcząt, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 90%, pomidor	227,9
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1203,1 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka z indyka, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, sałata 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ser, papryka, sałata, kakao, mleko	368,6
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Połędwiczk drobiowe duszone w sosie śmietanowo-brokułowym 80g/20g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki tartej z brzoskwinia 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; połędwiczk z kurczaka, brokuły, śmietana 18%, mąka, ziemniaki, marchewka, brzoskwinia	465,1
podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka jogurtowa z porzeczkami 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, jogurt naturalny, olej, czerwona porzeczka	250,4
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Środa - 1166,1 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. /gluten, mleko, jajko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, jajko, ogórek zielony	262,3
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /gluten, mleko/ Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z kapusty białej z koperkiem 70g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, kapusta biała, koperek	517,1
podwieczorek	Wyrób własny- Serek bananowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: ser, banan, pieczywo chrupkie	175,2
II podwieczorek	Banan	142,5

Czwartek - 1116,9 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, pasta z sera z suszonymi pomidorami 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 89%, ser, rzodkiewka, suszone pomidory	238,3
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron, ser	497,5
podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, ser salami, papryka 50g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, ser, papryka	188,6
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Piątek - 1069,7 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, ogórek kiszony	219,3
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki puree 100g, mizeria 70g. /ryba,jajko, gluten,mleko/ Kompot 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mintaj, jajko, bułka tarta, ziemniaki, mleko, ogórek zielony, jogurt naturalny	503,7
podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., weka, masło. /gluten, mleko/ Skład: owoce, mąka ziemniaczana; pieczywo, masło 82%	227,7
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 zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane 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

