

Jadłospis

13-17.05.2024 r.

Poniedziałek - 1099,8 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka pierś maślana, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 85%, ser, papryka, ogórek zielony, kawa zbożowa, mleko	315,2
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Gulasz z indyka i warzyw 80g/20g, kasza wiejska 150g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mięso z indyka, warzywa, mąka, kasza wiejska	489,8
podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., wafle ryżowe 2szt. /mleko/ Skład: jogurt naturalny, truskawki, wafle ryżowe	175,8
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1102,9 kcal

śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata	300,3
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, ziemniaki, mleko, buraki, jabłko, ogórek kiszony	503,1
podwieczorek	Banan, pałki kukurydziane. Skład: banan, pałki kukurydziane	180,5
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Środa - 1080,8 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, parówka z szynki 93%, pomidor	263,7
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Pierogi leniwe z masełkiem 10szt. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mąka, jajko, ser; masło 82%- mleko	547,7
podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: pieczywo, masło 82%, ser, jajko, rzodkiewka	150,4
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Czwartek - 1149 kcal

śniadanie	Wyrób własny- Serek waniliowy 70g, pieczywo żytnie, masło 100g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: ser, wanilia, pieczywo, masło 82%	287,4
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; udziec z kurczaka, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony	533,6
podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek (bez cukru) 150ml., weka, masło. /gluten, mleko/ Skład: jabłka, pieczywo, masło 82%	135,5
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Piątek - 1245,8 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko, ryba/ Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, szczypiorek, rzodkiewka	251,3
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml. /gluten/ Racuchy z jabłkami 2szt., i musem owocowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, mleko, jajko/ Kompot 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, kasza wiejska, ziemniaki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; owoce, jogurt naturalny	561
podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka wiejska, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 104g/100g, sałata	222
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

