

Jadłospis

20-24.05.2024 r.

Poniedziałek - 1232,6 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser żółty, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, papryka	252,7
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Makaron penne z pastą ragu 200g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; makaron, mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pomidory	546
podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie brzoskwiowo-bananowe 150ml., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, brzoskwinia, banan, pieczywo chrupkie	222,4
II podwieczorek	Banan	142,5

Wtorek - 1200,4 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka konserwowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 90%, ser, pomidor, ogórek zielony	216
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Ryż 150g z pieczonymi z jabłkami, cynamonem i śmietanką 100ml/30ml. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: kasza manna, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%	579,4
podwieczorek	Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, oliwa, drożdże, suszone pomidory, parmezan	212,5
II podwieczorek	Banan	142,5

Środa - 1073,4 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z jajka i sera żółtego z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g. /gluten, jajko, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser żółty, majonez, śmietana 12%, jajko, rzodkiewka, szczypiorek	255,8
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; filec z kurczaka, masło 82%, bułka tarta, ziemniaki, sałata, jogurt naturalny	518
podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko, jajko/ Skład: pieczywo, masło 82%, ser, jajko, rzodkiewka	180,6
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Czwartek - 1225,9 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	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser	576,7
podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka z indyka, ogórek kiszony 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ogórek kiszony	213,4
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Piątek - 1164,2 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica drobiowa miodowa, sałata 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, rolada serowa, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, filet z kurczaka 81%, ser, sałata, pomidor, kakao, mleko	355,4
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa wiosenna 300ml. /mleko/ Filet rybny w panierce 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. /ryba, gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mintaj, bułka tarta, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona	475,4
podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane na maślanec z truskawkami 1 szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, maślanca, olej, truskawki	214,4
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

