

Jadłospis

4-8.11.2024

Poniedziałek - 1186,9 kcal

śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo razowe, masło, ogórek zielony, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor	320,8
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: ogórki kiszzone, marchew, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; mąka, ser, ziemniaki, cebula, cebula	538
podwieczorek	Bułka grahamka, masło, szynka konserwowa, sałata 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 90%, sałata	209,1
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1079,7 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, szynka z indyka, kiełki rzodkiewki 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, ser, kiełki rzodkiewka, suszone pomidory	222,6
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; połędwiczki z kurczaka, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt	537,8
podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt truskawkowy 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, truskawki, pieczywo, masło 82%	239,3
II podwieczorek	Mandarynka	30

Środa - 1150,5 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta jajeczno-serowa ze szczypiorkiem 100g. /gluten, jajko, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, jajko, szczypiorek	231,2
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Zupa wielowarzywna z natką pietruszki 300ml. /mleko/ Zraz z indyka w sosie pomidorowym 80g/20g, kasza jęczmienna 150g, surówka z ogórka kiszzonego 70g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; filet z indyka, jajko, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, kasza jęczmienna, ogórek kiszony	518,2
podwieczorek	Wyrób własny- Pasta bananowo-kakaowa 50g, wafle ryżowe 2szt. Skład: banan, kakao, wafle ryżowe	183,3
II podwieczorek	Mandarynka	30

Czwartek - 1137,7 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, ser biały, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka	241,8
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Krem z buraków z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180ml/30ml. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%	518,6
podwieczorek	Wyrób własny- Parówka zapiekana w cieście francuskim 1szt., ogórek zielony /gluten/ Skład: ciasto francuskie: mąka, olej; parówka z szynki 93%; ogórek zielony	165,8
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Piątek - 1147,2 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 89%, ser, pomidor, rzodkiewka, kakao, mleko	363,6
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Burger rybny 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z kapusty kiszonej 70g. /ryba, jajko, gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko ; mintaj, jajko, marchewka, groszek zielony, bułka tarta, ziemniaki, mleko, kapusta kiszona	420,4
podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka marchewkowa 1szt. /gluten, jajko/ Skład: mąka, jajko, olej, marchewka	244,2
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

- 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

