

Jadłospis

12-15.11.2024

Wtorek - 1135,6 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser żółty, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, rzodkiewka	260,1
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Kluska na parze 2szt., z polewą porzeczkowo-jogurtową 70ml/30ml. /gluten, mleko, jajko/ Kompot 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; kluski: mąka, drożdże, jajko, mleko; czerwona porzeczka, jogurt nat.	583,4
podwieczorek	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, poledwica z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi indyka 93%, pomidor	173,1
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Środa - 1088,2 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, twarożek ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 87%, ser, ogórek zielony, szczypiorek	227,1
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, marchewka tarta 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; filet z kurczaka, masło 82%, bułka tarta, ziemniaki, marchewka	592,4
podwieczorek	Wyrób własny- Serek truskawkowy 70g., pieczywo chrupkie 2szt. /gluten, mleko/ Skład: ser, truskawki, pieczywo chrupkie	149,7
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Czwartek - 1192,7 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. /gluten, ryba, mleko/ Pieczywo graham, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, powidło śliwkowe, papryka	223,8
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego 70g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, kasza kus-kus- gluten, buraki, jabłko, ogórek kiszony	579,8
podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z owocami 1szt. /gluten, jajko/ Skład: mąka, jajko, olej, kakao, owoce	249,6
II podwieczorek	Pomarańcza 150g	70,5

Piątek - 1180 kcal

śniadanie	Pieczyczo słonecznikowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Pieczyczo słonecznikowe, masło, ser biały, papryka 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z kurczaka 84%, ser, ogórek kiszony, papryka, kawa zbożowa, mleko	315
II śniadanie	Pomarańcza 150g	70,5
obiad	Krem brokułowy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Racuchy z jabłkami 2szt., i polewą bananowo-brzoskwiniowo-jogurtową 70ml/30ml. /gluten, mleko, jajko/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; racuchy: mąka, mleko, jajko, jabłka; banan, brzoskwinie, jogurt naturalny	555,5
podwieczorek	Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i suszonymi pomidorami 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, oliwa, drożdże, suszone pomidory, parmezan	170
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 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

