

Jadłospis

14-18.10.2024

Poniedziałek - 1158,1 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z piersi fileta, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, ser żółty, papryka 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z kurczaka 84%, ser, ogórek zielony, papryka	238,1
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Gulasz z indyka 80g/20g, kasza pęczak 150g, ogórek kiszony 70g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy, śmietana 18%, mleko, makaron;mięso z indyka, mąka, kasza pęczak, ogórek kiszony	567,7
podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, owoce leśne, pieczywo, masło 82%	233,3
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Wtorek - 1189,1 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, ser biały, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, rzodkiewka	239,1
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Jajko sadzone 1szt, ziemniaki puree 100g, marchewka z groszkiem 70g. /jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; jajko, ziemniaki, mleko, marchewka, groszek zielony	513,3
podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka waniliowa z nasionami chia 1szt. /gluten, jajko/ Skład: mąka, jajko, olej, wanilia, nasiona chia	244,2
II podwieczorek	Banan	142,5

Środa - 1227,3 kcal

śniadanie	Graham, masło, pasta z łososia i sera z pieczoną papryką 50g. /gluten, mleko, ryba/ Pieczywo graham, masło, rolada serowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, papryka, ogórek zielony	240
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml. /mleko/ Ryż zapiekany z jabłkami, cynamonem i śmietanką 180g/30ml. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; ryż, jabłka, cynamon, śmietana 30%- mleko	551,5
podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, szynka rubinkowa, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 87%, pomidor	224,3
II podwieczorek	Jabłko 150g	69

Czwartek - 1080,7 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, polędwica z indyka, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 93%, ser, ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa, mleko	311,8
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Filet z kurczaka w panierce 80g, ziemniaki 100g, colesław 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml Skład: ogórki kiszone, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; filet z kurczaka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny	522
podwieczorek	Wyrób własny- Kisiel owocowy 200ml., chrupki kukurydziane. Skład: owoce, mąka ziemniaczana; chrupki kukurydziane	166,3
II podwieczorek	Kalarepa do chrupania 40g	11,6

Piątek - 1079,8 kcal

śniadanie	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe pełnoziarniste, mleko, pieczywo, masło 82%, pomidor, ogórek, sałata	320,8
II śniadanie	Kalarepa do chrupania 40g	11,6
obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300ml. /gluten, mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, mleko, jajko/ Kompot 200ml. Skład: zakwas żurku, marchewka, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko	562,2
podwieczorek	Pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, papryka 50g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z kurcząt 90%, papryka	167
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 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

