

# Jadłospis

21-25.10.2024

## Poniedziałek - 1084,7 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo żytnie, masło, ser salami, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo żytnie, masło, powidło śliwkowe 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, powidło śliwkowe, papryka	<b>244,7</b>
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>
<b>obiad</b>	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. /mleko/ Pierogi leniwe z masełkiem 10szt. /gluten, mleko, jajko/ Kompot 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; mąka, jajko, ser; masło 82%- mleko	<b>494,2</b>
<b>podwieczorek</b>	Bułka kajzerka, masło, szynka z indyka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 90%, rzodkiewka	<b>226,8</b>
<b>II podwieczorek</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>

## Wtorek - 1181,8 kcal

<b>śniadanie</b>	Płatki zbożowe miodowe z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe miodowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek, pomidor, sałata	<b>316,7</b>
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>
<b>obiad</b>	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, surówka z buraków, ogórka kiszzonego i jabłka 70g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, grzanki; udziec z kurczaka, kasza kuskus, buraki, ogórek kiszony, jabłko	<b>508,5</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, Ciastko kruche z kokosem 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: jabłko; ciastko: mąka, jajko, masło 82%, kokos	<b>237,6</b>
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>

## Środa - 1261,7 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo graham, masło, jajko gotowane, ogórek zielony 100g. /gluten, jajko, mleko/ Kakao 200ml. /mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, jajko, ogórek zielony, kakao, mleko	<b>328,4</b>
<b>II śniadanie</b>	Banan	<b>142,5</b>
<b>obiad</b>	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Gołąbek meksykański z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym 80g/20g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; mięso wieprzowe, cebula, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy 30%, mąka, śmietana 18%, ziemniaki, mleko, marchewka	<b>459,3</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Ciasto drożdżowe z kruszonką 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, mleko, drożdże; mąka, masło 82%	<b>262,5</b>
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>

**Czwartek - 1092,5 kcal**

<b>śniadanie</b>	Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, pasta z sera ze szczypiorkiem 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 90%, ser, rzodkiewka, szczypiorek	<b>214</b>
<b>II śniadanie</b>	Banan	<b>142,5</b>
<b>obiad</b>	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Makaron świderki 150g z musem truskawkowo-jogurtowym 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kasza manna, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron, truskawki, jogurt naturalny	<b>541</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Focaccia z parmezanem i pomidorami 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, oliwa, drożdże, pomidory, parmezan	<b>170</b>
<b>II podwieczorek</b>	Marchewka do chrupania 40g	<b>25</b>

**Piątek - 1075 kcal**

<b>śniadanie</b>	Pieczywo z ziarnami, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, parówka z szynki 93%, pomidor	<b>263,2</b>
<b>II śniadanie</b>	Marchewka do chrupania 40g	<b>25</b>
<b>obiad</b>	Zupa koperkowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Kotlet rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. /ryba, gluten, jajko/ Kompot 200ml. Skład: koperek, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; mintaj, jajko, bułka tarta, ziemniaki, kapusta kiszona	<b>542,4</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Serek bananowo-brzoskwiniowy 70g., chrupki kukurydziane. /mleko/ Skład: ser, banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane	<b>175,4</b>
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>

- 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

