



Jadłospis

28-31.10.2024

Poniedziałek - 1052,1 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, poledwica z indyka, pomidor 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, ser biały, ogórek kiszony 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi indyka 93%, ser, pomidor, ogórek kiszony	215,7
II śniadanie	Jabłko 150g	69
obiad	Zupa brokułowa z ryżem 300ml. /mleko/ Spaghetti bolognese 200g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: brokuły, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; makaron, mięso mielone wieprzowe, marchewka, cebula, przecier pomidorowy 30%	534
podwieczorek	Wyrób własny- Smoothie owoce leśne 150ml., wafle ryżowe 2szt. /mleko/ Skład: jogurt naturalny, mleko, owoce leśne, wafle ryżowe	221,8
II podwieczorek	Kalarepa do chrupania 40g	11,6

Wtorek - 1126,6 kcal

śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo graham, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata	302,3
II śniadanie	Kalarepa do chrupania 40g	11,6
obiad	Zupa ziemniaczana 300ml. Kluska na parze 2szt., z musem bananowo-brzoskwiniowo-jogurtowym 70ml/30ml. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; kluski: mąka, drożdże, jajko, mleko; banan, brzoskwinia, jogurt naturalny	550,4
podwieczorek	Bułka razowa, masło, szynka pierś maślana, papryka 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z piersi kurcząt 85%, papryka	212,3
II podwieczorek	Owoc sezonowy	50

Środa - 1158,2 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, pasta z tuńczyka i sera ze szczypiorkiem 50g. /gluten, ryba, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, papryka 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, tuńczyk, ser, ser, szczypiorek, papryka	254,6
II śniadanie	Owoc sezonowy	50
obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. /gluten, jajko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, ziemniaki, buraki	460,7
podwieczorek	Wyrób własny- Ciasto ucierane z porzeczkami 1szt. /gluten, jajko/ Skład: mąka, jajko, olej, porzeczka czerwona	250,4
II podwieczorek	Banan	142,5

Czwartek - 1152 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, szynka wiejska, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, twarożek z rzodkiewką 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 104g/100g, ser, ogórek zielony, rzodkiewka, kawa zbożowa, mleko	214
II śniadanie	Banan	142,5
obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /mleko/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ziemniaki; makaron, ser	541
podwieczorek	Wyrób własny- Pizza z szynką, serem i pomidorami 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, drożdże, olej, ser, szynka delikatesowa z piersi indyka 90%, przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe	170
II podwieczorek	Marchewka do chrupania 40g	25

- 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

