



Jadłospis

20-24.01.2025r

Poniedziałek - 1203 kcal

śniadanie	Pieczywo razowe, masło, szynka z kurcząt, pomidor/ twarożek z rzodkiewką 100g. Kawa zbożowa z mlekiem 200ml. Skład: mleko, kawa zbożowa – gluten, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, ser- mleko, pomidor, rzodkiewka
II śniadanie	Owoc sezonowy
obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml. Gulasz wieprzowy z warzywami 80g/20g, kasza wiejska 150g, Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, zacierka- gluten, jaja; mięso wieprzowe, marchewka, pietruszka, cukinia, mąka- gluten, kasza - gluten
podwieczorek	Sok tłoczony z jabłek 150ml. Pieczywo mieszane, masło 50g. Skład: sok z jabłek, pieczywo- gluten, masło 82%-mleko
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Wtorek - 1268 kcal

śniadanie	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z makreli i sera z pieczoną papryką/ dżem niskosłodzony. Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, makrela- ryba, ser- mleko, papryka, dżem
II śniadanie	Owoc sezonowy
obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami 300ml. Zapiekanek makaronowa z kurczakiem, brokułami, pomidorami i serem 200g. Kompot 200ml. Skład: brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa zielona, cukinia, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; makaron- gluten, filet z kurczaka, brokuły, pomidory, ser – mleko, śmietanka - mleko
podwieczorek	Wyrób własny- Muffinka z jabłkami i nasionami chia 1szt. Skład: mąka- gluten, jajko, olej, jabłka, nasiona chia
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Środa - 1183 kcal

śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta z zielonego groszku, ogórek kiszony/ szynka rubinkowa, papryka 100g. Herbata owocowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, szynka: mięso wieprzowe 89% , ogórek kiszony, groszek, papryka, zielony groszek
II śniadanie	Banan
obiad	Zupa dyniowa z makaronem 300ml. Jajko sadzone 80g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 70g. Kompot 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; jajko, ziemniaki, marchewka, jabłko
podwieczorek	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., wafle ryżowe 2szt. Skład: jogurt naturalny- mleko, owoce leśne, wafle ryżowe 2szt.
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Czwartek - 1116 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser salami, ogórek zielony/ pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g. Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser-mleko, ogórek zielony, ciecierzycy, suszone pomidory
II śniadanie	Owoc sezonowy
obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. Pałka z kurczaka pieczona 80g, ryż z kurkumą, marchewką i groszkiem 150g. Kompot 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%-mleko, mleko, ziemniaki; pałka z kurczaka, ryż, kurkuma, marchewka, groszek
podwieczorek	Wyrób własny- Rogalik z konfiturą owocową 1szt. Skład: mąka- gluten, drożdże, śmietana 18%- mleko, konfitura owocowa
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Piątek - 1199 kcal

śniadanie	Płatki miodowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. Kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki pełnoziarniste- gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, sałata
II śniadanie	Jabłko 150g
obiad	Zupa zarzutka 300ml. Naleśniki z serem białym 160g. Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, kapusta biała, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki; naleśniki: mąka- gluten, jajko, mleko; ser- mleko
podwieczorek	Wyrób własny- Parówka z sosem pomidorowym zapiekana w cieście francuskim 1szt. Skład: ciasto francuskie: mąka- gluten, olej; pomidory, parówka z szynki 93%
II podwieczorek	Owoc sezonowy

- 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

