



# Jadłospis

16-20.09.2024

## Poniedziałek - 1075,5 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo razowe, masło, szynka rubinkowa, ogórek zielony 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo razowe, masło, ser biały, rzodkiewka 50g. /gluten, mleko/ Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 87%, ser, ogórek zielony, rzodkiewka	227,1
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 150g	69
<b>obiad</b>	Zupa kalafiorowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Paski z indyka w sosie pomidorowym z marchewką i groszkiem 80g/20g, kasza pęczak 150g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: mąka, jajko; filet z indyka, przecier pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka, marchewka, groszek zielony, kasza pęczak	513,1
<b>podwieczerek</b>	Wyrób własny- Smoothie bananowo-brzoskwiniowe 150ml., chrupki kukurydziane. /mleko/ Skład: jogurt naturalny, mleko, banan, brzoskwinia, chrupki kukurydziane	216,3
<b>II podwieczerek</b>	Owoc sezonowy	50

## Wtorek - 1229,9 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo graham, masło, twarożek z suszonymi pomidorami 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo graham, masło, miód 50g. /gluten, mleko/ Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, ser, miód wielokwiatowy, suszone pomidory	247,6
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy	50
<b>obiad</b>	Zupa szczawiowa z ryżem 300ml. /mleko/ Kotlet de volaille z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka colesław 70g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: szczaw, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ryż; filet z kurczaka, masło 82%, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny	508,2
<b>podwieczerek</b>	Wyrób własny- Ciasto ucierane dyniowo-marchwiowe na maślanec 1szt. /gluten, jajko, mleko/ Skład: mąka, jajko, maślanka, olej, dynia, marchew	281,6
<b>II podwieczerek</b>	Banan	142,5

## Środa - 1184 kcal

<b>śniadanie</b>	Pieczywo z ziarnami, masło, pasta z łososa i sera ze szczypiorkiem 50g. /ryba, gluten, mleko/ Pieczywo z ziarnami, masło, rolada serowa, papryka 50g. /gluten, mleko/ Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo, masło 82%, łosoś, ser, ser, szczypiorek, papryka	245,7
<b>II śniadanie</b>	Banan	142,5
<b>obiad</b>	Krem z cukinii i kukurydzy z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Kokardki 150g z polewą jagodowo-jogurtową 100ml/50ml. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: cukinia, kukurydza, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; makaron, jagody, jogurt naturalny	533,7
<b>podwieczerek</b>	Bułka z ziarnami, masło, szynka z piersi fileta, pomidor 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z kurczaka 84%, pomidor	212,1
<b>II podwieczerek</b>	Owoc sezonowy	50

**Czwartek - 1074,3 kcal**

<b>śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. /mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo żytnie, masło, pomidor, ogórek zielony, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane, mleko, pieczywo, masło 82%, pomidor, ogórek zielony, sałata	<b>304,3</b>
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>
<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. /gluten, mleko/ Schab wieprzowy pieczony z ziołami w sosie własnym 80g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki tartej 70g. /mleko/ Kompot 200ml. Skład: przecier pomidorowy 30%, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, makaron; schab wieprzowy, przyprawy ziołowe, ziemniaki, mleko, marchewka	<b>476,3</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Jabłko pieczone 1szt, chrupki kukurydziane. Skład: jabłko, chrupki kukurydziane	<b>174,7</b>
<b>II podwieczorek</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>

**Piątek - 1153,8 kcal**

<b>śniadanie</b>	Pieczywo słonecznikowe, masło, poledwica z indyka, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczywo słonecznikowe, masło, ser żółty, sałata 50g. /gluten, mleko/ Kawa zbożowa 200ml. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso z indyka 93%, ser, papryka, sałata zielona, kawa zbożowa, mleko	<b>335,6</b>
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 150g	<b>69</b>
<b>obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. /,mleko/ Naleśniki z serem białym 160g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: buraki, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, ziemniaki; naleśniki: mąka, jajko, mleko; ser	<b>529,2</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>	Owoc sezonowy	<b>50</b>

- 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 są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym
- Alergeny są wyszczególnione w menu

