



# Jadłospis

23-27.09.2024

## Poniedziałek - 1073,1 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	214
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 150g	69
<b>obiad</b>	Zupa dyniowa z zacierką 300ml. /gluten, jajko, mleko/ Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: dynia, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%, mleko, zacierka: jajko, mąka; mąka, ser, ziemniaki, cebula, cebula	555
<b>podwieczorek</b>	Pieczywo mieszane, masło, ser żółty, sałata 50g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, ser, sałata	185,1
<b>II podwieczorek</b>	Owoc sezonowy	50

## Wtorek - 1260,8 kcal

<b>śniadanie</b>	Płatki zbożowe pełnoziarniste z mlekiem 150ml. /gluten, mleko/ Zdrowa kanapeczka warzywna- pieczywo słonecznikowe, masło, ogórek zielony, pomidor, sałata 50g. /gluten, mleko/ Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki zbożowe, mleko, pieczywo, masło 82%, ogórek zielony, pomidor, sałata	318,3
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy	50
<b>obiad</b>	Zupa rosół z makaronem 300ml. /gluten, seler/ Sznycel 80g, ziemniaki puree 100g, buraki 70g. /gluten, jajko, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta, ziemniaki, mleko, buraki	535,1
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Paluch drożdżowy z serem i ziołami 1szt. /gluten, mleko/ Skład: mąka, drożdże; ser, zioła	214,9
<b>II podwieczorek</b>	Banan	142,5

## Środa - 1299,4 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	328,4
<b>II śniadanie</b>	Banan	142,5
<b>obiad</b>	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. /gluten/ Makaron 150g z serem białym 50g. /gluten, mleko/ Kompot 200ml. Skład: kasza manna, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; makaron, ser	529,5
<b>podwieczorek</b>	Bułka kajzerka, masło, poledwica sopocka, rzodkiewka 70g. /gluten, mleko/ Skład: pieczywo, masło 82%, mięso wieprzowe 89%, rzodkiewka	230
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	69

**Czwartek - 1141,3 kcal**

<b>śniadanie</b>	Pieczycwo 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>	Jabłko 150g	<b>69</b>
<b>obiad</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml. /mleko/ Udziec z kurczaka pieczony bez kości 80g, kasza kus kus 130g, marchewka z groszkiem zielonym 70g. /gluten/ Kompot 200ml. Skład: ogórki kiszane, marchew, pietruszka, śmietana 18%, mleko, przyprawy ziołowe, ryż; udziec z kurczaka, kasza kus kus, marchewka, groszek zielony	<b>519,8</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Jogurt owoce leśne 100ml., pieczywo pszenno-żytnie, masło 50g. /gluten, mleko/ Skład: jogurt naturalny, owoce leśne, pieczywo, masło 82%	<b>239,3</b>
<b>II podwieczorek</b>	Owoc sezonowy	<b>50</b>

**Piątek - 1142,4 kcal**

<b>śniadanie</b>	Pieczycwo żytnie, masło, ser salami, papryka 50g. /gluten, mleko/ Pieczycwo 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>	Owoc sezonowy	<b>50</b>
<b>obiad</b>	Krem z pomidorów i papryki z grzankami 300ml. /gluten, mleko/ Medalion rybno-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, kapusta kiszona 70g. /ryba, jajko, gluten/ Kompot 200ml. Skład: papryka, pomidory, śmietana 18%, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki; mintaj, jajko, bułka tarta, ziemniaki, kapusta kiszona	<b>489,1</b>
<b>podwieczorek</b>	Wyrób własny- Ciasto ucierane czekoladowe z porzeczkami 1szt. /gluten, jajko/ Skład: mąka, jajko, kakao, olej, porzeczka czerwona	<b>289,6</b>
<b>II podwieczorek</b>	Jabłko 150g	<b>69</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 zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane 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

