



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 02.09.2024

## ŚNIADANIE

301 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g  
Paprykarz szczeciński (**ryba**) 40g, ogórek konserwowy  
Składniki: **ryba**, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy
- Herbata czarna, cytryna, cukier 150ml

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

493 KCAL

- Zupa krupnik z ziemniakami 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), przyprawy
- Pancake 120g z sosem jogurtowo truskawkowym 40g  
Składniki : **mleko**, mąka **pszenna**, **jajka**, jogurt naturalny ,(mleko, żywe kultury bakterii, truskawki, olej rzepakowy

## PODWIECZOREK

245 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Ciastka z morelą bez dodatku cukru 50g

WTOREK 03.09.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g  
Wędlina wieprzowa 20g, pesto z bazylii 20g,  
sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki  
Składniki: olej słonecznikowy, woda, **ser gouda**, bazylii, ziarno słonecznika, sól, czosnek, **orzechy arachidowe**, ocet, **ser pecorino, Romano**, mięso wieprzowe, sól, białko sojowe, przyprawy
- Herbata owocowa 150 ml

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- Zupa pomidorowa z makaronem 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana 12%** (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy, mąka **pszenna**, **jajka**
- Mielony wieprzowy 80g, ziemniaki 100g  
Składniki: topatka wp.,cebula, **jajka**, bułka **pszenna**, przyprawy, olej rzepakowy,ziemniaki, koper
- Surówka z buraczków i cebuli 100g  
Składniki: buraki, cebula ,olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy
- Lemoniada 150ml

## PODWIECZOREK

39 KCAL

- Owoc banan 70g

ŚRODA 04.09.2024

## ŚNIADANIE

338 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

518 KCAL

## PODWIECZOREK

325 KCAL

CZWARTEK 05.09.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

## PODWIECZOREK

73 KCAL

PIĄTEK 06.09.2024

## ŚNIADANIE

343 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

522 KCAL

## PODWIECZOREK

57 KCAL

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g**  
**Pasta z jajek i szynki 40g, papryka czerwona**  
Składniki: jajko, szynka konserwowa, (mięso wp z szynki 80% żelatyna wp. woda ,sól) majonez, żółtko jaja, musztarda-gorczyca
- **Herbata malinowa 150ml**
- **Zupa solferino z ziemniakami 250ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), fasolka szparagowa, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze, przyprawy
- **Kopytka 100g z sosem mięsnym 150g**  
Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, jajko, przyprawy, łopatka wp.,cebula
- **Surówka z czerwonej kapusty 100g**  
Składniki: kapusta czerwona, olej jabłko, przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Rogal maślany 60g (gluten)**  
Składniki: mąka pszenna, margaryna, woda, cukier, drożdże, jajka
- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, Wedlina drobiowa 20g, twarożek 20g, słata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki**  
Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy, mleko, śmietanka, mleko w proszku
- **Herbata wiśniowa 150ml**
- **Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) szczaw konserwowy, jajko, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Paluszek drobiowy panierowany 80g, ziemniaki 100g**  
Składniki: filet drobiowy, jajko, buka tarta pszenna, przyprawy, olej, ziemniaki
- **Mizeria ze śmietaną 100g**  
Składniki: ogórki świeże, śmietana 18%, jogurt naturalny (kultury bakterii mlekowych kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych)
- **Woda niegazowana 150 ml**
- **Wafle ryżowe 20g dżem niskosłodzony 10g**
- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g (gluten) z masłem 10g**  
**Płatki kukurydziane na mleku 150g (mleko)**  
**Dżem niskosłodzony 10g**
- **Herbata owocowa 150ml**
- **Żurek z ziemniakami 250ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) mąka żytnia, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych),
- **Ryba panierowana (miruna) 80g , ziemniaki 100g**  
Składniki: miruna (ryba) bułka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy, jajka, ziemniaki, koper
- **Surówka colesław 100g**  
Składniki: kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja, musztarda) gorczyca
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Owoc Nektarynka 70g**