



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

ŚNIADANIE

340 KCAL

- **Pieczyno mieszane / bułka pszenna 50g z masłem 10g**
Paszтет drobiowy (mleko) 40g, papryka, ogórek świeży
Składniki: woda, mięso z kurcząt, olej rzepakowy, kasza manna, białko sojowe, sól, przyprawy
- **Herbata miętowa 150ml**

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

532 KCAL

- **Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włośczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ogórki kiszzone, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Pampuchy drożdżowe 80g, z sosem jogurtowo-jagodowym 40g**
Składniki: mleko, mąka pszenna, jajka, jogurt naturalny, (mleko, żywe kultury bakterii), jagody, olej rzepakowy
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**

PODWIECZOREK

71 KCAL

- **Danonki do picia 100g**
Składniki: mleko, cukier, żywe kultury bakterii, woda

WTOREK 24.09.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

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

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

535 KCAL

- **Rosół z makaronem 250ml**
Składniki: woda, mięso drobiowe, włośczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), przyprawy, mąka pszenna, jajka
- **Pieczeń rzymska 70g w sosie pieczeniowym 60g, ziemniaki 100g**
Składniki: mięso wieprzowe, jajka, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta pszenna, przyprawy, wywar wieprzowy, mąka pszenna, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), ziemniaki, koper
- **Surówka ze słodkiej kapusty 100g**
Składniki: kapusta, koper, marchew, przyprawy
- **Lemoniada 150ml**

PODWIECZOREK

57 KCAL

- **Owoc banan 70g**

ŚRODA 25.09.2024

ŚNIADANIE

302 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

PODWIECZOREK

132 KCAL

CZWARTEK 26.09.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

PODWIECZOREK

73 KCAL

PIĄTEK 27.09.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

522 KCAL

PODWIECZOREK

57 KCAL

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g**
Pasta rybna pomidorowa (ryba) 40g, ogórek kiszony
Składniki: tuńczyk w oleju, makrela w pomidorach, jajko gotowane, koncentrat pomidorowy, masło cebula, przyprawy
- **Herbata malinowa 150ml**
- **Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, brokuły, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), śmietana 12%, (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Filet drobiowy panierowany 80g, ziemniaki 100g**
Składniki: filet drobiowy, jajko, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej
- **Marchewka z groszkiem na ciepło 100g**
Składniki: marchew, groszek zielony, masło (śmietanka pasteryzowana), przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Owoc arbuz 70g**
- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g,**
Wedlina drobiowa 20g, twarożek 20g, słata, ogórek,
szczypior, pomidor, rzodkiewka
Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy, mleko, śmietanka, mleko w proszku
- **Herbata malinowa 150ml**
- **Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) ziemniaki, fasola sucha, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator,)olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- **Hamburger rybny 80g, ziemniaki 100g**
Składniki: miruna (ryba) bułka tarta pszenna, jaja, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper
- **Surówka z kiszonej kapusty 100g**
Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy
- **Woda niegazowana 150 ml**
- **Wafle kukurydziane 20g, dżem niskosłodzony 10g**
- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g (gluten) z masłem 10g**
Płatki śniadaniowe o smaku miodowym na mleku 150g (mleko)
Dżem niskosłodzony 10g
- **Herbata lipowa 100ml**
- **Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), kalfior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Gnocchi ziemniaczane 100g z sosem myśliwskim 120g**
Składniki: kiełbasa śląska, pieczarka, cebula, boczek wędzony, ogórki kiszone, koncentrat pomidorowy, przyprawy
- **Surówka z ogórka zielonego z koprem 100g**
Składniki: ogórek zielony, olej, koper, cebula, przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Owoc jabłko 70g**