



JADŁOSPIS

PNIEDZIAŁEK 30.09.2024

ŚNIADANIE

295 KCAL

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

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)
ziemniaki, koper

493 KCAL

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy
- Placki ziemniaczane 90g ze śmietaną 10g
Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy i słonecznikowy, skrobia ryżowa sól
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Biskopki bezcukrowe 40g

PODWIECZOREK

71 KCAL

WTOREK 01.10.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

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

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

510 KCAL

- Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, buraki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) fasola sucha, kapusta biała, cebula, boczek, czosnek, **śmietana 18%** (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Gołąbki po meksykańsku 80g z sosem pomidorowym 60g, ziemniaki 100g
Składniki: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, jajka, olej rzepakowy, cebula, przyprawy, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, **śmietana 12%** (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy, ziemniaki, koper
- Woda niegazowana 150ml

PODWIECZOREK

47 KCAL

- Owoce nektarynka 70g

ŚRODA 02.10.2024

ŚNIADANIE

338 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

518 KCAL

PODWIECZOREK

325 KCAL

CZWARTEK 03.10.2024

ŚNIADANIE

345 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

PODWIECZOREK

57 KCAL

PIĄTEK 03.10.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

522 KCAL

PODWIECZOREK

57 KCAL

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g**
Pasta jajeczna 40g, ogórek małosolny
Składniki: jajka, majonez (jaja, gorczyca) przyprawy
- **Herbata malinowa 150ml**
- **Zupa ryżowa 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) ryż, przyprawy
- **Kotlet schabowy panierowany 80g, ziemniaki 100g**
Składniki: schab wieprzowy, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki, koper
- **Mizeria ze śmietaną 100g**
Składniki: ogórki, śmietana 12%, przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Rogal z dżemem 60g (gluten)**
Składniki: mąka pszenna, margaryna, woda, cukier, drożdże, jajka
- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g,**
Wedlina drobiowa 20g, serek kanapkowy kremowy ze szczypiorkiem 10g
Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy, ser twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypior suszony
- **Herbata wiśniowa 150ml**
- **Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) koperk świeży, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Gulasz drobiowy w sosie własnym 150g, kluski śląskie 100g**
Składniki: mięso drobiowe, cebula, papryka czerwona, przyprawy, mąka pszenna, ziemniaki, jajko, przyprawy
- **Surówka z czerwonej kapusty 100g**
Składniki: : kapusta czerwona, olej, jabłko
- **Woda niegazowana 150 ml**
- **Wafle ryżowe 20g z dżemem 10g**
- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g (gluten) z masłem 10g**
Ryż na mleku 150g (mleko)
Dżem niskosłodzony 10g
- **Herbata owocowa 150ml**
- **Zupa grochowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), groch suchy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator,)olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- **Ryba (miruna) saute 80g, ziemniaki 100g**
Składniki: miruna (ryba) mąka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy
- **Surówka z ogórka zielonego z koprem 100g**
Składniki: ogórek zielony, olej, koper, cebula, przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Owoc jabłko 70g**