



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024

## ŚNIADANIE

340 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

432 KCAL

## PODWIECZOREK

76 KCAL

WTOREK 10.09.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

## PODWIECZOREK

39 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g  
Parówki drobiowe 70g ketchup, marchewka  
**Składniki:** mięso z piersi kurczaka 74%, mięso wieprzowe 14%, woda, **białka mleka**
- Herbata z cytryną i cukrem 150ml
- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) pieczarki, **śmietana 12%** (śmietanka pasteryzowana, kultury mlekowych), przyprawy
- Naleśniki mix (z serem, dżemem truskawkowym, suche) 160g, z sosem **śmietanowo-waniliowym**  
**Składniki naleśnika:** mleko, mąka **pszenna**, jajko, olej rzepakowy, truskawki
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Owoc Gruszka 70g
- 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
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana 12%**, (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Udko pieczone 120g, ziemniaki 100g  
**Składniki:** udko z kurczaka olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki
- Surówka szwedzka 100g  
**Składniki:** ogorki konserwowe, przyprawy
- Lemoniada 150ml
- Owoc Arbuz 70g

ŚRODA 11.09.2024

## ŚNIADANIE

295 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

## PODWIECZOREK

325 KCAL

CZWARTEK 12.09.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

501 KCAL

## PODWIECZOREK

125 KCAL

PIĄTEK 13.09.2024

## ŚNIADANIE

343 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

## PODWIECZOREK

57 KCAL

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g**  
**Twaróg ze śmietaną i rzodkiewką 50g, szczypior, papryka czerwona**

**Składniki:** twaróg półtłusty, mleko, rzodkiewka

- **Herbata lipowa 150ml**

- **Zupa barszcz biały 250ml**

**Składniki:** woda, bulion mięsny, (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) mąka pszenna, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- **Filet pieczony z kurczaka 80g w sosie curry 60g, kasza kuskus 100g**

**Składniki:** mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy, masło, przyprawa curry, mąka pszenna śmietana, semoliny (mąka z pszenicy durum) i wody

- **Surówka meksykańska z kukurydzą 100g**

**Składniki:** kapusta biała, marchew, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtka jaja, musztarda) gorczyca, przyprawy

- **Kompot wieloowocowy 150 ml**

- **Drożdźówka z jabłkiem 60g**

**Składniki:** mąka pszenna, jabłko, woda, cukier, drożdże, jaja, mleko

- **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 pomidorowa z ryżem 250ml**

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ryż, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- **Kotlet rybny (miruna) 80g, ziemniaki 100g**

**Składniki:** miruna (ryba) bułka pszenna, przyprawy, jajka, olej rzepakowy, jaja, ziemniaki, koper

- **Surówka porowa 100g**

**Składniki:** kapusta biała, por, olej rzepakowy, woda, musztarda (woda, gorczyca, ocet, cukier, sól) żółtko, jaja

- **Woda niegazowana 150 ml**

- **Serek homogenizowany 120g**

**Składniki:** mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g (gluten) z masłem 10g**  
**Płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym na mleku 150g**  
**Dżem niskosłodzony 10g**

- **Herbata żurawinowa 150ml**

- **Zupa gulaszowa z ziemniakami 250ml**

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) topatka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- **Makaron spaghetti 100g z sosem bolońskim 100g**

**Składniki:** makaron, topatka wp., pomidory, koncentrat pom., czosnek, przyprawy, olej rzepakowy

- **Kompot wieloowocowy 150 ml**

- **Owoc brzoskwinia 70g**