



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 02.12.2024

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 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

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa pomidorowa z makaronem 250ml

**Składniki:**zupa (woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12%, przyprawy), makaron (mąka **pszenna**, jajka, przyprawy)

- Pampuchy drożdżowe 120 g z sosem jogurtowo-jagodowym 40g

**Składniki:** **mleko**, mąka **pszenna**, jajka, jogurt naturalny, jagody, olej rzepakowy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

## PODWIECZOREK

WTOREK 03.12.2024

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, pesto z bazylii 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka

**Składniki:** wędlina (mięso wieprzowe, sól, białko **sojowe**, przyprawy), pesto (olej słonecznikowy, woda, ser gouda, bazylija, ziarno słonecznika, sól, czosnek, **orzechy arachidowe**, ocet, **ser** pecorino Romano, przyprawy)

- Herbata owocowa 150 ml

- Zupa krupnik z ziemniakami 250 ml

**Składniki:**woda, bulion mięsny(woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), kasza **jęczmienna** (**gluten**), przyprawy

- Kotlet z piersi kurczaka panierowany 80g z ziemniakami 100g

**Składniki:**ziemniaki, filet drobiowy, jajka, mąka **pszenna**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy

- Surówka z buraczków i cebuli 100g

**Składniki:**buraki, cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy

- Lemoniada 150 ml

## PODWIECZOREK

- Jogurt owocowy 125 g

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

ŚRODA 04.12.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

CZWARTEK 05.12.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

PIĄTEK 06.12.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g, jajecznicą ze szczypiorkiem 100g, papryką**  
Składniki: jajka, masło, szczypiorek
- **Herbata lipowa 150ml**
- **Zupa barszcz białą 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), mąka pszena, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, śmietana 12%, przyprawy
- **Bitki wieprzowe 80g w sosie pieczeniowym 60g z kopytkami 100g**  
Składniki: kopytka (ziemniaki, mąka pszena, jajko, przyprawy), bitki (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszena, przyprawy, olej)
- **Surówka meksykańska z kukurydzą 100g**  
Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtka jaja, musztarda (gorczyca)), przyprawy
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Rogal z dżemem 60 g (gluten)**  
Składniki: mąka pszena, margaryna, woda, cukier, drożdże, jajka, dżem
- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, wędliną drobiową 20g, serek ze szczypiorkiem 10g, sałata, ogórek, szczypiorek, pomidor, rzodkiewka, kiełki**  
Składniki: wędlina (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) serek (ser twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypiorek suszony, przyprawy)
- **Herbata wiśniowa 150ml**
- **Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), łopatka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, śmietana 12%, przyprawy
- **Filet rybny panierowany 80g z ziemniakami**  
Składniki: miruna, bułka tarta pszena, jaja, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki
- **Surówka porowa 100g**  
Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy, woda, musztarda (gorczyca), żółtko jaja, przyprawy
- **Woda 150 ml**
- **Suszone chipsy jabłkowe o smaku ananasa 12g**  
Składniki: jabłko, sok z ananasa bez dodatku cukru
- **Pieczywo mieszane / bułka pszena (gluten) 50g z masłem 10g, płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym na mleku 150 g, dżem niskosłodzony 10g**
- **Herbata żurawinowa 150ml**
- **Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, brokuł, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), śmietana 12 %, przyprawy
- **Kurczak w sosie z suszonymi pomidorami 150g z makaronem tagliatelle 100g**  
Składniki: makaron (mąka pszena, jaja, przyprawy), mięso kurczak, sos (suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, przyprawy)
- **Kompot wielowocowy 150 ml**
- **Gruszka 120 g**