



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024

ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Ser żółty (**mleko**) 40 g, pomidor, ogórek świeży
Składniki: mleko, sól, kultury bakterii

- Kakao 150ml

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), fasolka szparagowa, **śmietana** 12%, przyprawy

- Makaron kokardki z twarogiem na słodko 150 g z musem jogurtowo-truskawkowym 40 g
Składniki: makaron (mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy), twaróg (cukier, **twaróg**, **jogurt**, truskawki), mus (**śmietana** 12%, **jogurt**, cukier wanilia)

- Kompot wieloowocowy 150 ml

- Snacki popcornowe kebab 35 g
Składniki: gryś kukurydziany 87%, olej słonecznikowy, warzywa suszone, cebula, czosnek. Może zawierać: **soję**, **gluten**, **mleko**, **orzeszki arachidowe**, oraz inne **orzechy**

PODWIECZOREK

WTOREK 19.11.2024

ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, **jajko** gotowane 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: mięso drobiowe, woda, sól, **białko** drobiowe, przyprawy

- Herbata owocowa 150ml

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy

- Kiełbaski rumuńskie 80 g i ziemniaki 100g
Składniki: ziemniaki, mięso wieprzowe, **jajko**, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy

- Sałata lodowa ze śmietaną 100g
Składniki: sałata lodowa, **śmietana** 12%, przyprawy

- Lemoniada 150 ml

PODWIECZOREK

- Kisiel z mango 100 g
Składniki: sok jabłkowy z zagęszczonego soku 85%, przecier z mango 10%, skrobia, witamina C

ŚRODA 20.11.2024

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

CZWARTEK 21.11.2024

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

PIĄTEK 22.11.2024

ŚNIADANIE

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

PODWIECZOREK

- Pieczywo mieszane 50g (**gluten**) z masłem 10g, pasta z sera żółtego z warzywami 40g
Składniki: ser żółty, marchew, szczypior, ogórek kiszony, majonez (jaja, gorczyca)
- Herbata malinowa 150ml
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, buraki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), boczek, czosnek, cebula, śmietana 12 %, przyprawy
- Leczo z kiełbasą i warzywami 150 g
Składniki: kiełbasa śląska, papryka mix, ogórek konserwowy, cebula, cukinia, pomidory krojone, koncentrat, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Rogal z dżemem 60 g (**gluten**)
Składniki: mąka pszenna, margaryna, woda, cukier, drożdże, jajka, dżem
- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, serek kanapkowy z ogórkiem i koperkiem 10g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: wędlina (mięso wieprzowe, sól, białka sojowe, przyprawy (gorczyca)), serek (ser twarogowy, ogórki, białka mleka, sól, koperek suszony, przyprawy)
- Herbata owocowa 150ml
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), śmietana 12%, przyprawy
- Kartacze z mięsem 160 g z okrasą
Składniki: woda, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko sojowe, cebula, przyprawy mąka ryżowa, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por)
- Surówka z kiszanej kapusty 100g
Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy
- Woda 150 ml
- Jogurt owocowy 125 g
Składniki: mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii
- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, kasza manna na mleku (**mleko**) 150g, dżem niskosłodzony 10g
- Herbata owoce leśne 150ml
- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), groch suchy, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- Paluszek rybny 80g
Składniki: miruna, bułka tarta pszenna, jajka, przyprawy, olej rzepakowy
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 100g
Składniki: biała kapusta, ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Jabłko