



Jadłospis

27-31.01.2025 r.

Poniedziałek - 1226 kcal

śniadanie	Pieczywo słonecznikowe, masło, ser salami, pomidor/ powidło śliwkowe 100g. Herbata malinowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser- mleko, pomidor, powidło śliwkowe
II śniadanie	Jabłko 150g
obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Makaron 150g z serem białym 50g. Kompot 200ml. Skład: kalafior, groszek zielony, fasolka szparagowa, marchewka, pietruszka, śmietana 18%- mleko, mleko, przyprawy ziołowe, ziemniaki, natka pietruszki; makaron- gluten, ser- mleko
podwieczorek	Bułka z ziarnami, masło, polędwica delikatesowa z kurcząt, papryka 70g. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso z piersi kurcząt 90%, papryka
II podwieczorek	Marchewka do chrupania 40g

Wtorek - 1104 kcal

śniadanie	Pieczywo żytnie, masło, twarożek ze szczypiorkiem/ szynka rubinkowa, ogórek kiszony 100g. Herbata z cytryną 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, mięso wieprzowe 87%, ser- mleko, ogórek kiszony, szczypiorek
II śniadanie	Marchewka do chrupania 40g
obiad	Zupa rosół z makaronem 300ml. Sznyceł 80g, ziemniaki 100g, buraki 70g. Kompot 200ml. Skład: kurczak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ziołowe, makaron- gluten; mięso wieprzowe, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, burak
podwieczorek	Focaccia z suszonymi pomidorami i parmezanem 1szt. Skład: mąka - gluten, oliwa, drożdże, pomidory, parmezan- mleko
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Środa - 1171 kcal

śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem 150ml. Kanapeczka warzywna- pieczywo mieszane, masło, ogórek zielony, pomidor, papryka 50g. Herbata owocowa 200ml. Skład: płatki kukurydziane -gluten, mleko, pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ogórek zielony, pomidor, papryka
II śniadanie	Owoc sezonowy
obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami 300ml. Pierogi ukraińskie z cebulką 7szt. Kompot 200ml. Skład: kasza manna- gluten, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, ziemniaki; mąka- gluten, ser- mleko, ziemniaki, cebula, cebula
podwieczorek	Talerz owoców sezonowych Skład: owoce
II podwieczorek	Banan

Czwartek - 1179 kcal

śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie, masło, parówka z szynki, pomidor 100g. Herbata wiśniowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, parówka z szynki 93%, pomidor
II śniadanie	Banan
obiad	Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami 300ml. Potrawka drobiowa z warzywami 80g/20g, kasza jęczmienna 150g. Kompot 200ml. Skład: marchew, dynia, bataty, śmietana 18%- mleko, mleko, ziemniaki, przyprawy ziołowe, grzanki- gluten; mięso z kurczaka, warzywa, mąka- gluten, kasza - gluten
podwieczorek	Wyrób własny- Budyń truskawkowy 200ml., pałki kukurydziane 2szt. Skład: mleko, mąka ziemniaczana, truskawki, pałki kukurydziane
II podwieczorek	Owoc sezonowy

Piątek - 1148 kcal

śniadanie	Pieczywo graham, masło, ser biały, ogórek zielony/ pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 100g. herbata owocowa 200ml. Skład: pieczywo- gluten, masło 82%- mleko, ser biały, ogórek zielony, soczewica, suszone pomidory
II śniadanie	Owoc sezonowy
obiad	Zupa koperkowo-kalafiorowa z makaronem 300ml. Kotlecik ryбно-jajeczny 80g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej z marchewką 70g. Kompot 200ml Skład: koperek, kalafior, marchewka, pietruszka, kapusta włoska, przyprawy ziołowe, śmietana 18%- mleko, mleko, makaron- gluten; mintaj- ryba, jajko, bułka tarta- gluten, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka
podwieczorek	Wyrób własny - Cynamonka z jabłkami 1szt. Skład: mąka- gluten, jajko, mleko, drożdże, jabłka, cynamon
II podwieczorek	Owoc sezonowy

- Firma zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.
- Wszystkie ciepłe napoje: herbaty, kompoty, kakao, kawa zbożowa są niesłodzone
- Serki z dodatkiem owoców lub z dodatkami warzywnymi są naszym wyrobem własnym
- Zupy nie są zagęszczane, wyjątek stanowią zupy krem, które są zagęszczane ziemniakami
- Wszystkie desery: muffinki, babeczki, ciasta są o obniżonej zawartości cukru trzcinowego lub bez jego dodatku i są naszym wyrobem własnym
- Desery oraz inne ciepłe podwieczorki są naszym wyrobem własnym

