



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 01.07.2024

ŚNIADANIE

340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g
Ser żółty (**mleko**) 40g pomidor, ogórek, świeży

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii

- Kakao 100ml (**mleko**)

II ŚNIADANIE

202 KCAL

- Budyń waniliowy 200ml

Składniki: cukier, skrobia (ziemniaczana, kukurydziana) skrobia modyfikowana ziemniaczana ,aromat waniliowy

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

493 KCAL

- Zupa krupnik z ziemniakami 250ml

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

- Kluski leniwe z masłem i bułką 160g surówka z marchwi i jabłka 100g

Składniki: ziemniaki, ser twarogowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, masło, buka tarta (**gluten**) jaja, przyprawy, marchew, jabłko, olej, przyprawy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

WTOREK 02.07.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

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

Składniki: 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

II ŚNIADANIE

47 KCAL

- Owoc banan 70 g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

510 KCAL

- Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki ,włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**)
szczaw konserwowy, jajko, **śmietana 12%** (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, ziemniaki, koper:
Składniki sos: pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, **śmietana 12%** (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- Woda niegazowana 150 ml

ŚRODA 03.07.2024

ŚNIADANIE

338 KCAL

- Pieczywo mieszane (gluten) z masłem 10g
Pasta jajeczna 40g, ogórek małosolny
Składniki: jajka, majonez (jaja, gorczyca) przyprawy

- Herbata malinowa 150 ml

II ŚNIADANIE

325 KCAL

- Rogal maślany 40g (gluten) kawa inka 100ml (mleko)
Składniki: mąka pszenna, margaryna, woda, cukier, drożdże, jajka

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

- Zupa Botwinka ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki ,buraki włoszczyzna, (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), cebula, boczek, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Kotlet schabowy panierowany 80g, ziemniaki 100g
Składniki: schab wieprzowy, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, przyprawy
- Mizeria ze śmietana 100g
Składniki: ogórki, śmietana12%, przyprawy
- Kompot wielowocowy 150 ml

CZWARTEK 04.07.2024

ŚNIADANIE

345 KCAL

- Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, serek kanapkowy kremowy ze szczypiorkiem, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy, ser twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypior suszony, przyprawy

- Herbata wiśniowa 150ml

II ŚNIADANIE

57 KCAL

- Wafle ryżowe 10g z dżemem 10g
- Mleko (mleko) 100ml

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Żurek z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), mąka żytnia, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych)
- Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 150g
Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajko, mięso wieprzowe, cebula, przyprawy
- Surówka z czerwonej kapusty 100g
Składniki: kapusta czerwona, olej jabłko
- Woda niegazowana 150 ml

PIĄTEK 05.07.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50 g (gluten) z masłem 10 g
Ryż na mleku 150g (mleko)
Dżem niskosłodzony 10 g

- Owoc jabłko 70g

II ŚNIADANIE

57 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

522 KCAL

- Zupa solferino z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), fasolka szparagowa, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze, przyprawy
- Ryba panierowana (miruna) 80g, ziemniaki 100g
Składniki: miruna (ryba) bułka pszenna, przyprawy, olej rzepakowy, jaja, ziemniaki, koper
- Surówka meksykańska z kukurydzą 100g
Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtka, jaja, musztarda) gorczyca, przyprawy
- Kompot wielowocowy 150 ml