



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024

## ŚNIADANIE

301 KCAL

## II ŚNIADANIE

89 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

489 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g  
Paprykarz szczeciński (**ryba**) 40 g, ogórek konserwowy  
**Składniki:** ryba, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy
- Herbata czarna, cytryna, cukier 150 ml
- Ciastka z morelą bez dodatku cukru
- Herbata z owoców leśnych 150 ml
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Makron kokardki z twarogiem na słodko 150g, z musem jogurtowo-truskawkowym 40g  
**Składniki:** cukier, twaróg (**mleko**), jogurt (**mleko**), truskawki  
**Składniki makaronu:** mąka **pszenna**, jajka, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150 ml

WTOREK 16.07.2024

## ŚNIADANIE

345 KCAL

## II ŚNIADANIE

89 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g  
Wędlina drobiowa 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**, przyprawy, mięso drobiowe woda, sól, **białko drobiowe**
- Herbata owocowa 150 ml
- Owoc arbuz 70g
- Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta, świeża włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy
- Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g  
**Składniki:** mięso z kurczaka, **jajka**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki, koper
- Sałata lodowa ze śmietaną 100g  
**Składniki:** sałata lodowa, **śmietana** 12%, **śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych, przyprawy.
- Woda niegazowana 150ml

ŚRODA 18.07.2024

## ŚNIADANIE

302 KCAL

- 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

## II ŚNIADANIE

325 KCAL

- Chałka drożdżowa 40g, kakao 150ml (**mleko**)  
Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, **jajka**

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

527 KCAL

- 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%**, (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Filet pieczony z kurczaka 80g w sosie curry 60g, ryż na sypko 100g  
Składniki: mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy, masło, przyprawa curry, kurkuma, mąka **pszenna**, **śmietana**, ryż, woda
- Brokuły z sosem śmietanowo-czosnkowym 100g  
Składniki: kaliafor, śmietana, czosnek, **śmietana 12%** śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150ml

CZWARTEK 19.07.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g  
Wędlina wieprzowa 40g,  
Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki  
Składniki: mięso wieprzowe 85% woda, sól, **białko wieprzowe**, przyprawy

- Herbata wiśniowa 150ml

## II ŚNIADANIE

156 KCAL

- Jogurt owocowy 125g  
Składniki: **mleko**, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

544 KCAL

- Zupa grochowa z ziemniakami 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), groch suchy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator), olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- Hamburger rybny 80g, ziemniaki 100g  
Składniki: miruna (ryba) bułka tarta **pszenna**, jajka, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 100g  
Składniki: biała kapusta ogórek kiszony cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy
- Woda niegazowana 150ml

PIĄTEK 19.07.2024

## ŚNIADANIE

321 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50g z masłem 10g  
Kasza manna na mleku (**mleko**) 150g  
Dżem niskosłodzony 10g
- Herbata owoce leśne 150ml

## II ŚNIADANIE

60 KCAL

- Biskopki bezcukrowe 15g
- Herbata z owoców leśnych 150ml

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Zupa ryżowa 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ryż, przyprawy
- Sznyceł górski 80g z ogórkiem kiszonym, ziemniaki 100g  
Składniki: łopataka wp. **Jajko**, bułka **pszenna**, ogórek kiszony, przyprawy olej rzepakowy
- Surówka colesław 100g  
Składniki: kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda) **gorczyca**
- Kompot wieloowocowy 150 ml