



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 22.07.2024

ŚNIADANIE

340 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g
Paszтет drobiowy (**mleko**) 40g, papryka, ogórek świeży
Składniki: woda, mięso z kurcząt, olej rzepakowy, kasza **mann**a, **białko sojowe**, sól, przyprawy.
- Herbata miętowa 150ml

II ŚNIADANIE

144 KCAL

- Koktajl z malinami 150ml
Składniki : **mleko**, miód, jogurt naturalny, owoce, żywe kultury bakterii

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

532 KCAL

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, brokuły, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana 12%**, (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Makaron rurki z szynką 200g
Składniki: mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy, szynka wp
- Surówka szwedzka 100g
Składniki: ogórek konserwowy, przyprawy
- Kompot wieloowocowy 150 ml

WTOREK 23.07.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g
Wędlina wieprzowa 20g, jajko gotowane 20g
Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka
Składniki: mięso wieprzowe, sól, **białko sojowe**, przyprawy
- Herbata owocowa 150 ml

II ŚNIADANIE

57 KCAL

- Owoc banan 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

535 KCAL

- Zupa pomidorowa z makaronem 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny, (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna, (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**)
pomidor w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana 12%**, (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy,
mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy.
- Domowe Nagetsy z kurczaka 80g, ziemniaki pieczone 100g
Składniki: filet drobiowy z kurczaka, ziemniaki, przyprawy
Panierka: mąka **pszenna**, **jajka**, **mleko**, przyprawy.
- Surówka z kapusty z koprem 100g
Składniki: biała kapusta cebula koper, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy
- Lemoniada 150 ml

ŚRODA 24.07.2024

ŚNIADANIE

302 KCAL

- Pieczywo mieszane 50g (**gluten**) z masłem 10g
Pasta rybna pomidorowa (**ryba**) 40g, ogórek małosolny
Składniki: tuńczyk w oleju, makrela w pomidorach, jajko gotowane, koncentrat pomidorowy, masło cebula, przyprawy.
- Herbata malinowa 150 ml

II ŚNIADANIE

132 KCAL

- Drożdżówka z serem 40g
- Mleko 150ml (**mleko**)
Składniki: mąka **pszenna**, twaróg, woda, cukier, drożdże, jaja, mleko

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny, (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna, (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ogórki kiszzone, **śmietana** 12%, (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy.
- Paluszek rybny 80g, ziemniaki purre
Składniki: miruna (**ryba**) bułka tarta **pszenna**, jaja, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, **mleko**, masło
- Kompot wieloowocowy 150 ml

CZWARTEK 25.07.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g
- Wędlina drobiowa 20g, twarożek 20g
- Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka
Składniki: mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy, **mleko**, **śmietanka**, **mleko** w proszku.
- Herbata malinowa 150 ml

II ŚNIADANIE

156 KCAL

- Wafle ryżowe 10g, dżem 10g
- Mleko (**mleko**) 100ml

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

- Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny, (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna, (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, fasola sucha, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, woda, sól, **białko** wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy.
- Gulasz wieprzowy 150g, kopytka 100g
Składniki: łopatka wp., cebula, mąka **pszenna**, przyprawy, olej, ziemniaki, jajko.
- Ogórek korniszony
- Woda niegazowana 150ml

PIĄTEK 26.07.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50g z masłem 10g
- Płatki śniadaniowe o smaku miodowym na mleku 150g (**mleko**)
- Dżem niskosłodzony 10g

II ŚNIADANIE

57 KCAL

- Owoc Gruszka 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny, (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna, (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kalafior, kapusta biała, fasolka szparagowa, groszek, brukselka, **śmietana** 12%, (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy.
- Naleśniki mix (z serem, dżemem truskawkowym) 120g z sosem śmietanowo - waniliowym
Składniki naleśnika: mleko, mąka **pszenna**, jajko, olej rzepakowy, truskawki.
- Kompot wieloowocowy 150ml