



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024

ŚNIADANIE

340 KCAL

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

- Kakao 100ml (**mleko**)

II ŚNIADANIE

202 KCAL

- Budyń waniliowy 200 ml

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

- Pancake 120g z sosem jogurtowo truskawkowym 40g

Składniki: mleko, mąka **pszenna**, jajka, jogurt naturalny, żywe kultury bakterii, truskawki, olej rzepakowy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

WTOREK 30.07.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

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

Składniki: mięso wieprzowe, sól, **białko sojowe**, przyprawy, olej słonecznikowy, woda, **ser gouda**, bazylia, ziarno słonecznika, czosnek, **orzechy arachidowe**, ocet, **ser pecorino**, **Romano**, przyprawy

- Herbata owocowa 150 ml

II ŚNIADANIE

47 KCAL

- Owoc jabłko 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

510 KCAL

- Zupa owocowa z makaronem 250ml

Składniki: owoce, makaron, cukier, przyprawy

- Kiełbaski rumuńskie 80g, ziemniaki 100g

Składniki: mięso wieprzowe, **jajko**, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper

- Mizeria ze śmietana 100g

Składniki: sałata lodowa, **śmietana 12%**, przyprawy

- Lemoniada 150 ml

ŚNIADANIE

338 KCAL

II ŚNIADANIE

325 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

518 KCAL

- Pieczywo mieszane 50g (**gluten**) z masłem 10g
- Pasta z jajek i szynki 40g, papryka czerwona
Składniki: jajko, szynka konserwowa, (mięso wp z szynki 80% żelatyna wp. woda ,sól) majonez, żółtko, jaja, musztarda, **gorczyca**
- Herbata malinowa 150 ml

- Rogal maślany 40g (**gluten**)
- kakao 100ml (**mleko**)
Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jajka**
- 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
- Ryba panierowana (**miruna**) 80g, ziemniaki 100g
Składniki: : miruna (**ryba**) bułka **pszenna**, przyprawy, olej rzepakowy, **jaja**, ziemniaki, koper Surówka colesław 100g
- Surówka colesław 100g
- Kompot wieloowocowy 150 ml