



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 08.07.2024

ŚNIADANIE

321 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g
Parówki drobiowe 70g ketchup, marchewka
Składniki: mięso z piersi kurczaka 74% ,mięso wieprzowe 14% ,woda, **białka mleka**
- Herbata z cytryną i cukrem 150 ml

II ŚNIADANIE

76 KCAL

- Kisiel truskawkowy 150g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

432 KCAL

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) pieczarki, **śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury mlekowych), przyprawy
- Placki ziemniaczane 90g ze śmietaną 10g
Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy i słonecznikowy, skrobia ryżowa sól, **śmietana**
- Surówka porowa 100g
Składniki: kapusta biała, por, olej rzepakowy woda musztarda (woda, **gorczyca**, ocet cukier, sól) żółtko **jaja**,
- Kompot wieloowocowy 150 ml

WTOREK 09.07.2024

ŚNIADANIE

345 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g
Wędlina wieprzowa 20g, serek kanapkowy z ogórkiem i koperkiem 10g
sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: mieso wieprzowe, sól, **białka sojowe**, przyprawy (**gorczyca**)
ser twarogowy ,ogórki, białka mleka, sól, koperek suszony, przyprawy
- Herbata owocowa 150 ml

II ŚNIADANIE

39 KCAL

- Owoc Gruszka 70g

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- Rosół z makaronem 250ml
Składniki: woda, mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy
Składniki makaronu: mąka **pszenna**, jajka, przyprawy
- Gulasz drobiowy w sosie własnym 120g, kasza jaglana 100g
Składniki: mięso drobiowe, cebula, papryka czerwona ,przyprawy mąka pszenna, woda kasza jaglana
- Surówka szwedzka 100g
Składniki: ogorki konserwowe ,przyprawy
- Woda niegazowana 150 ml

ŚRODA 10.07.2024

ŚNIADANIE

295 KCAL

II ŚNIADANIE

325 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g**
Twaróg ze śmietaną 50g, szczypior, papryka czerwona
Składniki: **twaróg półtłusty, mleko, szczypior**
- **Herbata lipowa 150 ml**

- **Drożdźówka z jabłkiem 40g, kakao 100ml (mleko)**
Składniki: mąka **pszenna**, jabłko, woda, cukier, drożdże, **jaja, mleko**

- **Zupa barszcz biały 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) mąka **pszenna**, kielbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, **śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Kurczak w sosie z suszonymi pomidorami 150g, makaron tagliatelle 100g**
Składniki: mięso kurczak, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, **śmietana 18%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych) przyprawy, mąka **pszenna, jaja**
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**

CZWARTEK 11.07.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

II ŚNIADANIE

125 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

501 KCAL

- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g,**
Wędlina drobiowa 40g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki
Składniki: mięso z kurcząt, mięso udowe z kurcząt, woda, **biało sojowe**, przyprawy, skrobia ziemniaczana, produkt może zawierać **gorczycę, gluten** oraz **laktozę**
- **Herbata wiśniowa 150ml**

- **Serek homogenizowany 120g**
Składniki: mleko, cukier, **mleko** zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

- **Zupa pomidorowa z ryżem 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ryż, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Kotlet rybny 80g, ziemniaki 100g**
Składniki: miruna (ryba) bułka tarta pszenna, jaja, przyprawy, olej rzepakowy, ziemniaki, koper
- **Surówka z kiszonej kapusty 100g**
Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, kapusta biała, por, woda musztarda (woda, **gorczyca**, ocet cukier, sól) żółtko, **jaja**,
- **Woda niegazowana 150 ml**

PIĄTEK 12.07.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

II ŚNIADANIE

57 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

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

- **Owoc nektarynka 70g**

- **Zupa gulaszowa z ziemniakami 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) łopátka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, **śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Gołąbki z mięsem i ryżem 100g w sosie pomidorowym 60g, ziemniaki 100g**
Składniki: kapusta biała, mięso wieprzowe, ryż, **jajka**, olej rzepakowy, cebula, przyprawy, ziemniaki, koper
Składniki **sos**: pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna, śmietana 12%** (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**