

JADŁOSPIS

📅 04.09.2023
Poniedziałek

I Śniadanie 281 kcal

Herbata czarna

Cynamon

Cukier

Płatki owsiane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu,
płatki **owsiane**

Kanapka z dżemem
morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem
morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 572 kcal

Rosół drobiowy z
makaronem

Składniki: woda, marchew, mięso z ud
kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń,
seler korzeniowy, por, wołowina
szponder, makaron **pszenny**
bezzajeczny, sól biała, natka pietruszki,
mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry,
pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Salata z pomidorem i
ogórkiem

Składniki: pomidor, ogórek, sałata,
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**),
szczypiorek

Nuggetsy z kurczaka w
płatkach
kukurydzianych

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez
skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej
rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja**
kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól
biała, pieprz

Kompot śliwkowy

Składniki: Śliwki, cukier

📅 05.09.2023 Wtorek

I Śniadanie 166 kcal

Bułka pszenna z szynką z
kurczaka, sałatą i
pomidorem malinowym

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**),
pomidor, szynka z piersi kurczaka,
sałata, masło ekstra (**mleko**)

Bawarka

Składniki: woda, **mleko** krowie, 2%
tłuszczu, herbata czarna

Obiad 605 kcal

Krem z białych warzyw z
grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki,
mięso z ud kurczaka, bez skóry,
marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka,
korzeń, por, chleb **pszenno-żytni**, sól
biała, pieprz, liść laurowy, ziele
angielskie, gałka muszkatołowa,
tymianek

Bitki schabowe w sosie
własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy
bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka
pszenna, typ 450

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Chleb pszenny

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone

Składniki: burak, mąka **pszenna**, typ
450, cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól
biała, pieprz

Śliwki

📅 06.09.2023 Środa

I Śniadanie 219 kcal

Zupa mleczna z ryżem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu,
ryż biały

Kanapka z dżemem
morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem
morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (**mleko**)

Obiad 751 kcal

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa,
mrożona, ziemniaki, marchew, mięso z
ud kurczaka, bez skóry, pietruszka,
korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek,
sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele
angielskie

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Chleb pszenno-żytni

Krokiety z mięsem

Składniki: wieprzowina łopatka, **mleko**
krowie, 3,5% tłuszczu, mąka **pszenna**
typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe,
olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), **sezam**, nasiona, masło
ekstra (**mleko**), czosnek

Ogórki, mizeria,
mrożone

Arbuz

📅 07.09.2023
Czwartek

I Śniadanie 232 kcal

Kanapka z szynką
wieprzową i ogórkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka
wieprzowa, gotowana, ogórek, masło
ekstra (**mleko**)

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu,
kakao 16%, proszek, cukier

Obiad 572 kcal

Zupa pomidorowa z
ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa,
mięso z ud kurczaka, bez skóry,
marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń,
seler korzeniowy, por, Śmietana 18% (**mleko**),
koncentrat pomidorowy, 30%,
natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść
laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z
piersi kurczaka w sosie
koperkowym, kasza
jęczmienna, surówka,
marchewki i jabłka

Składniki: marchew, mięso z piersi
kurczaka, bez skóry, kasza **jęczmienna**,
perłowa, koperek, Śmietana 12% (**mleko**),
jaja kurze całe, cebula, mąka
pszenna, typ 450, bułki **pszenne**
zwykłe, jabłko, olej rzepakowy

Kompot z owoców
mieszanych

Składniki: woda, mieszanek owocowa,
mrożona, cukier

Chleb pszenno-żytni

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 08.09.2023 Piątek

I Śniadanie 122 kcal

Twarożek z rzodkiewką
na jogurcie

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**),
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**),
rzodkiewka

Bułka paryska z masłem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**),
masło ekstra (**mleko**)

Herbata rooibos z
pomarańczą

Obiad 678 kcal

Zupa koperkowa z
lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud
kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**),
pietruszka, korzeń, **seler**
korzeniowy, por, **jaja** kurze całe,
koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól
biała, pieprz, liść laurowy, ziele
angielskie

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, cukier

Cytryna

Chleb pszenno-żytni

Kotlet mielony z miruny
panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez
skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy,
szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**),
mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z masłem i
koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (**mleko**),
koperek

Śliwki

Surówka z białej kapusty
Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew,
majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek

Podwieczorek 224 kcal

Salatka owocowa

Składniki: jabłko, pomarańcza, winogrona bez pestek, Śliwki, banan, gruszka, cytryna, mięta

Herbatniki kakaowe (**pszenica, mleko**)

Podwieczorek 183 kcal

Galaretka owocowa z brzoskwinią i jogurtem greckim

Składniki: woda, brzoskwinia, jogurt grecki (**mleko**), galaretka owocowa, w proszku

Mix bakalii

Składniki: **migdały**, Żurawina suszona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Podwieczorek 138 kcal

Herbata zielona

Ciasto biszkoptowe z jabłkiem

Składniki: jabłko, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, cukier, skrobia ziemniaczana

Podwieczorek 273 kcal

Herbata miętowa

Baton musli z morelą suszoną i słonecznikiem

Składniki: **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, morele, suszone, słonecznik, nasiona, **orzechy** włoskie, olej rzepakowy, miód pszczeli

Gruszka

Podwieczorek 203 kcal

Malinowe ptasie mleczko

Składniki: mleczko kokosowe, maliny, mrożone, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, Żelatyna, chia, nasiona (szalwia hiszpańska)

Biszkopty lady fingers (**pszenica, jajka**)