



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 13.05.2024

## ŚNIADANIE

301 KCAL

## II ŚNIADANIE

89 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

489 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 150ml
- Ciastka z morelą bez dodatku cukru
- Herbata z owoców leśnych 100ml
- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy
- Makron kokardki z twarogiem na słodko 150g z musem jogurtowo-truskawkowym 40g  
**Składniki:** Składniki cukier, twaróg (**mleko**), jogurt (**mleko**), truskawki  
**Składniki makaronu:** mąka **pszenna**, jajka, przyprawy

WTOREK 14.05.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

## II ŚNIADANIE

39 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g  
Wędlina drobiowa 20g  
Serek kanapkowy z szczypiorkiem 10g  
Sałata ogórek szczypiorek pomidor rzodkiewka kiełki  
**Składniki:** : mieso wieprzowe ,sól, **białka sojowe**, przyprawy (**gorczyca**)  
ser twarogowy, szczypiorek białka **mleka**, sól, przyprawy
- Herbata owocowa 150ml
- Owoc Banan 70g
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml  
**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **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:** pomidor w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, **śmietana** 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Woda niegazowana 150 ml

ŚRODA 15.05.2024

## ŚNIADANIE

302 KCAL

## II ŚNIADANIE

325 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

527 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

- Chałka drożdżowa 40g
- Kakao 150ml (**mleko**)  
Składniki: mąka **pszenna**, , woda, cukier, drożdże, **jajka**
- 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
- Kotlet pożarski 80g, ziemniaki 100g  
Składniki: mięso z kurczaka, **jajka**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki, koper
- Mizeria ze śmietaną 100g  
Składniki: ogórki, **śmietana** 12%, , przyprawy
- Kompot wielowocowy 150ml

CZWARTEK 16.05.2024

## ŚNIADANIE

315 KCAL

## II ŚNIADANIE

125 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

544 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g  
Wędlina wieprzowa 40g  
Sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kielki  
Składniki: mięso wieprzowe 85% woda, sól, **białko wieprzowe**, przyprawy
- Herbata wiśniowa 150ml

- Jogurt owocowy 125 g  
Składniki: **mleko**, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii
- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml  
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**, **jaja**, 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 17.05.2024

## ŚNIADANIE

321 KCAL

## II ŚNIADANIE

57 KCAL

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** 50g z masłem 10g
- Kasza **manna** na mleku (**mleko**) 150g
- Czekoladowy krem z ciecierzycy 10g  
Składniki: ciecierzycza, kakao, miód, oliwa, wanilia, cynamon, banan, masło orzechowe
- Owoc Nektarynka 70g
- Zupa ryżowa 250 ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ryż, przyprawy
- Gnocchi ziemniaczane 100 g z sosem myśliwskim 120 g  
Składniki: kiełbasa śląska, pieczarka, cebula, boczek wedzony, ogórki kiszone, koncentrat pomidorowy przyprawy
- Surówka colesław 100g  
Składniki: kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda), **gorczyca**
- Kompot wielowocowy 150 ml