



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 20.05.2024

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 **mana**, 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 **gołąbkowa** 250ml
Składniki: woda, ryż, włoścyszyna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), łopatka, kapusta biała, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze, przyprawy

- Pampuchy drożdżowe 80g z sosem jogurtowo – jagodowym 40g

Składniki: **mleko**, mąka **pszenna**, jajka jogurt naturalny, (mleko, żywe kultury bakterii), jagody, olej rzepakowy

- Kompot wieloowocowy 150 ml

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g Wędlina wieprzowa 40g Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka

Składniki: : mięso wieprzowe, sól, **białko sojowe**, przyprawy

- Herbata owocowa 150ml

- Owoc Mandarynka 70g

WTOREK 21.05.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoścyszyna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ogórki kiszzone śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- Domowe nagetsy z kurczaka 80g, ziemniaki pieczone 100g

Składniki: filet drobiowy z kurczaka Panierka: mąka **pszenna**, jajka, **mleko**, przyprawy, ziemniaki

- Sałata lodowa z sosem czosnkowym 100g

Składniki: sałata lodowa, **śmietana** 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy, czosnek

- Lemoniada 150ml

ŚRODA 22.05.2024

ŚNIADANIE

302 KCAL

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

II ŚNIADANIE

132 KCAL

- Jabłko pieczone z miodem.

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

- Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml
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, kluski śląskie 100g
Składniki: łopatką wp., cebula, mąka pszenna, przyprawy, olej, ziemniaki, jajko
- Surówka z pomidorów i szczypiorku
- Kompot wielowocowy 150ml

CZWARTEK 23.05.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g
Wędlina drobiowa 20g, twaróg 20g, sałata, ogórek, szczypiorek, 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 z dżemem 10g, mleko (mleko) 100ml
Składniki: ciecierzycza, kakao, miód, oliwa, wanilia, cynamon, banan, masło orzechowe

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

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

PIĄTEK 24.05.2024

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)

522 KCAL

- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler) łopatką wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy
- Gołąbki po meksykańsku 80g z sosem pomidorowym 60g, ziemniaki 100g
Składniki: mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, 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 wielowocowy 150ml