



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 27.05.2024

ŚNIADANIE

340 KCAL

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

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii

- Herbata żurawionowa 150 ml

- Kisiel truskawkowy 150 g

II ŚNIADANIE

76 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

432 KCAL

- Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml

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

- Makaron rurki z szynką 200g

Składniki: mąka **pszenna**, jajka, przyprawy, szynka wp.

- Surówka szwedzka 100g

Składniki: ogórek konserwowy, przyprawy.

- Kompot wielowocowy 150 ml

WTOREK 28.05.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g
Wędlina wieprzowa 40g, pesto z bazylii 20 g
Sałata ogórek szczypior pomidor rzodkiewka kiełki

Składniki: schab wieprzowy, sól, **białka sojowe**, przyprawy (**gorczyca**), olej słonecznikowy, woda, **ser gouda**, bazylii, ziarno słonecznika, sól, czosnek, **orzechy arachisowe**, ocet **ser pecorino Romano** przyprawy

- Herbata owocowa 150ml

- Owoc Pomarańcza 70g

II ŚNIADANIE

39 KCAL

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

- Filet drobiowy panierowany 80g, ziemniaki 100g

Składniki: filet drobiowy, **jajko**, buka tarta **pszenna**, przyprawy, olej, ziemniaki

- Brokuły z sosem śmietanowo-czosnkowym 100g

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

- Woda niegazowana 150 ml

ŚRODA 29.05.2024

ŚNIADANIE

338 KCAL

II ŚNIADANIE

325 KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

509 KCAL

- Pieczywo mieszane 50g (**gluten**) z masłem 10g

Pasta jajeczna 40g, ogórek konserwowy

Składniki: jajka, majonez (jaja, **gorczyca**) przyprawy

- Herbata malinowa 150ml

- Rogal maślany 40g (**gluten**) kawa inka 100ml (**mleko**)

Składniki: mąka **pszenna**, margaryna, woda, cukier, drożdże, **jajka**

- Zupa barszcz biały 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), mąka pszenna, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe (90%), woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, stabilizator), olej rzepakowy, śmietana 12% (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii mlekowych), przyprawy

- Klopsik 80g w sosie pieczeniowym 60g, kasza jęczmienna 100g

Składniki: mięso wieprzowe, **jajka**, bułka **pszenna**, przypraw, kasza jęczmienna, (**gluten**), woda.

Składnik sosis: bulion mięsny (woda, mięso drobiowe, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy

- Surówka zielony ogród 100g

Składniki: ogórki zielone, brokuł, groszek zielony, cebula, olej, koper, przyprawy

- Kompot wielowocowy 150ml

CZWARTEK 30.05.2024

ŚNIADANIE

315 KCAL

II ŚNIADANIE

156KCAL

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

508 KCAL

DZIEŃ WOLNY

PIĄTEK 31.05.2024

ŚNIADANIE

343 KCAL

- Pieczywo mieszane /bułka **pszenna** 50g z masłem 10g

- Płatki kukurydziane na mleku 150g (**mleko**)

- Dżem niskosłodzony 10g

- Owoc Jabłko 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

- Pancake 120g z sosem jogurtowo truskawkowym 40g

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

- Kompot wielowocowy 150ml

OBIAD

(ZUPA + DRUGIE DANIE)

512 KCAL