



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024

## ŚNIADANIE

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

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Kakao 150ml
  - Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 250ml
- Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), fasolka szparagowa, **śmietana** 12%, przyprawy
- Makaron kokardki z twarogiem na słodko 150 g z musem jogurtowo-truskawkowym 40 g
- Składniki: makaron (mąka **pszenna**, jajka, przyprawy), twaróg (cukier, **twaróg**, jogurt, truskawki), mus (**śmietana** 12%, jogurt, cukier wanilia)

## PODWIECZOREK

WTOREK 19.11.2024

## ŚNIADANIE

- Kompot wieloowocowy 150 ml
  - Snacki popcornowe kebab 35 g
- Składniki: gryś kukurydziany 87%, olej słonecznikowy, warzywa suszone, cebula, czosnek. Może zawierać: **soję**, **gluten**, **mleko**, **orzeszki arachidowe**, oraz inne **orzechy**

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, jajko gotowane 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki

Składniki: mięso drobiowe, woda, sól, **białko** drobiowe, przyprawy

- Herbata owocowa 150 ml
  - Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml
- Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy
- Kiełbaski rumuńskie 80 g i ziemniaki 100g
- Składniki: ziemniaki, mięso wieprzowe, **jajko**, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy
- Sałata lodowa ze śmietaną 100g
- Składniki: sałata lodowa, **śmietana** 12%, przyprawy

## PODWIECZOREK

- Lemoniada 150 ml
  - Kisiel z mango 100 g
- Składniki: sok jabłkowy z zagęszczonego soku 85%, przecier z mango 10%, skrobia, witamina C

ŚRODA 20.11.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

CZWARTEK 21.11.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

PIĄTEK 22.11.2024

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

- 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
- 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 %, przyprawy
- Leczo z kiełbasą i warzywami 150 g  
Składniki: kiełbasa śląska, papryka mix, ogórek konserwowy, cebula, cukinia, pomidory krojone, koncentrat, przyprawy

### ● Kompot wieloowocowy 150 ml

### ● Rogal z dżemem 60 g (**gluten**)

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

### ● Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, serek kanapkowy z ogórkiem i koperkiem 10g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kielki

Składniki: wędlina (mięso wieprzowe, sól, białka sojowe, przyprawy (**gorczyca**)), serek (**ser twarogowy**, ogórki, białka **mleka**, sól, koperek suszony, przyprawy)

### ● Herbata owocowa 150ml

### ● Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana** 12%, przyprawy

### ● Kartacze z mięsem 160 g z okrasą

Składniki: woda, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko **sojowe**, cebula, przyprawy, mąka ryżowa, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por)

### ● Surówka z kiszonej kapusty 100g

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy

### ● Woda 150 ml

### ● Jogurt owocowy 125 g

Składniki: **mleko**, cukier, **mleko** zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

### ● Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, kasza manna na mleku (mleko) 150g, dżem niskosłodzony 10g

### ● Herbata owoce leśne 150ml

### ● Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), groch suchy, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy

### ● Paluszek rybny 80g z ziemniakami 100g

Składniki: ziemniaki, **miruna**, bułka tarta **pszenna**, **jajka**, przyprawy, olej rzepakowy

### ● Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 100g

Składniki: biała kapusta, ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, sok cytrynowy, przyprawy

### ● Kompot wieloowocowy 150 ml

### ● Jabłko 70g