

## JADŁOSPIS

### 📅 20.03.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 214 kcal

#### Kanapka z twarogiem i rzodkiewką

Składniki: 2 g Chleb **pszenno-żytni**, 5 g Masło ekstra ( **mleko**), 25 g Ser twarogowy półtłusty ( **mleko**), 10 g Rzodkiewka

**Szczypiorek** 5 g

**Ogórek** 30 g

**Jabłko** 65 g

#### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 3 g Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**), 190 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu

Obiad 482 kcal

#### Zupa ziemniaczana

Składniki: 25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 4 g Por, 8 g **Seler** korzeniowy, 100 g Ziemniaki, 15 g Śmietana 18% ( **mleko**), 10 g Kurczak, tuszka

#### Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: 70 g Wieprzowina szynka surowa, 40 g Woda, 4 g Cebula, 4 g Mąka **pszenna**, typ 450

**Olej rzepakowy** 4 g

#### Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 100 g

#### Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: 50 g Kapusta pekińska, 30 g Marchew, 8 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek, 25 g Jogurt grecki ( **mleko**)

#### Kompot śliwkowy

Składniki: 50 g Śliwki, 4 g Cukier, 135 g Woda

### 📅 21.03.2023 Wtorek

I Śniadanie 358 kcal

#### Kanapka z masłem

Składniki: 30 g Chleb **pszenno-żytni**, 4 g Masło ekstra ( **mleko**)

**Ser edamski tłusty (mleko)** 20 g

**Wieprzowina polędwica** 25 g

**Rukola** 5 g

**Rzodkiewka** 10 g

**Ogórek** 30 g

**Papryka czerwona** 10 g

**Pomidorki koktajlowe** 20 g

**Gruszka** 60 g

#### Kakao

Składniki: 180 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

Obiad 529 kcal

#### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: 180 g Woda, 30 g Marchew, 15 g Pietruszka, korzeń, 15 g **Seler** korzeniowy, 15 g Por, 1 g Natka pietruszki, 12 g Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

#### Potrawka z kurczaka

Składniki: 100 g Kurczak, tuszka, 12 g Marchew, 6 g **Seler** korzeniowy, 6 g Pietruszka, korzeń, 2 g Masło ekstra ( **mleko**), 6 g Śmietana 18% ( **mleko**), 2 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

**Ryż biały, gotowany** 130 g

#### Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: 60 g Marchew z groszkiem, mrożona

#### Kompot wiśniowy

Składniki: 180 g Woda, 45 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g Cukier

### 📅 22.03.2023 Środa

I Śniadanie 262 kcal

#### Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g Bułki **pszenne** zwykłe, 3 g Masło ekstra ( **mleko**)

**Dżem jagodowy, niskosłodzony** 7 g

**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 200 g

**Ogórek słupki**

Składniki: 50 g Ogórek

#### Marchewka słupki

Składniki: 50 g Marchew

**Jabłko** 60 g

Obiad 434 kcal

#### Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: 25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Natka pietruszki, 8 g Por, 4 g **Seler** korzeniowy, 21 g Pieczarki świeże, 17 g Makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g Śmietana 18% ( **mleko**), 8 g Kurczak, tuszka

#### Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem


Składniki: 60 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g **Jaja** kurze całe, 10 g Bułka tarta ( **pszenica**), 6 g Olej rzepakowy, 100 g Ziemniaki, 1 g Koperek

#### Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: 50 g Kapusta pekińska, 30 g Marchew, 8 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek, 20 g Jogurt grecki ( **mleko**)

#### Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 3 g Cukier

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

### 📅 23.03.2023 Czwartek

I Śniadanie 304 kcal

#### Kanapka z masłem

Składniki: 30 g Chleb **pszenno-żytni**, 5 g Masło ekstra ( **mleko**)

**Szczypiorek** 5 g

**Polędwica z piersi kurczaka** 25 g

**Rzodkiewka** 20 g

**Pomidor** 30 g

**Winogrona** 60 g

#### Kakao

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

Obiad 568 kcal

#### Zupa jarzynowa

Składniki: 10 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Por, 100 g Zupa jarzynowa, mrożona, 50 g Ziemniaki, 12 g Śmietana 18% ( **mleko**)

#### Pierogi z serem (**pszenica, jajka**) 120 g

#### Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika

Składniki: 48 g Marchew, 30 g **Seler** korzeniowy, 77 g Jabłko, 5 g Słonecznik, nasiona, 6 g Olej rzepakowy

#### Kompot wiśniowy

Składniki: 40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g Cukier, 150 g Woda

### 📅 24.03.2023 Piątek

I Śniadanie 313 kcal

#### Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 150 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane

#### Kanapka z masłem

Składniki: 25 g Chleb **pszenno-żytni**, 3 g Masło ekstra ( **mleko**)

**Papryka czerwona** 40 g

#### Herbata owocowa

Składniki: 1 g Herbata owocowa, 3 g Cukier, 200 g Woda

**Banan** 65 g

Obiad 572 kcal

#### Zupa selerowa z grzankami

Składniki: 25 g Marchew, 8 g Pietruszka, korzeń, 4 g Por, 50 g **Seler** korzeniowy, 20 g Bułki **pszenne** zwykłe, 12 g Śmietana 18% ( **mleko**), 8 g Kurczak, tuszka, 4 g Natka pietruszki

#### Paluszki rybne smażone

Składniki: 75 g Paluszki **rybne** mrożone, 10 g Olej rzepakowy

#### Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: 150 g Ziemniaki, 3 g Masło ekstra ( **mleko**), 3 g Koperek

#### Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: 70 g Kapusta kiszzona, 7 g Marchew, 1 g Natka pietruszki, 3 g Olej rzepakowy, 1 g Cukier

#### Kompot śliwkowy

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 3 g Cukier

Podwieczorek 259 kcal

### Kisiel malinowy własnego wyrobu

Składniki: 24 g Kisiel w proszku, 180 g Woda, 10 g Cukier

### Kalarepa słupki

Składniki: 50 g Kalarepa

### Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka) 30 g

Podwieczorek 178 kcal

### Kanapka z masłem

Składniki: 30 g Chleb pszenno-żytni, 5 g Masło ekstra (mleko)

### Serek śmietankowy (mleko) 20 g

### Ogórek kiszony 30 g

### Herbata owocowa

Składniki: 1 g Herbata owocowa, 3 g Cukier, 200 g Woda

Podwieczorek 314 kcal

### Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)

70 g

### Mleko krowie, 2% tłuszczu 180 g

### Kiwi 40 g

Podwieczorek 190 kcal

### Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (mleko, laktoza)

150 g

### Pomarańcza 60 g

### Chrupki kukurydziane 20 g

Podwieczorek 247 kcal

### Serek twarogowy,

homogenizowany, waniliowy (mleko)

150 g

### Marchewka słupki

Składniki: 50 g Marchew