

JADŁOSPIS

📅 22.05.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 300 kcal

Bułka pszenna z masłem

Składniki: 30 g Bułki **pszenne** zwykłe, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

Powidła śliwkowe 7 g

Ogórek słupki

Składniki: 50 g Ogórek

Papryka czerwona 20 g

Jabłko 65 g

Kakao

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kakao 16%, proszek, 2 g Cukier

Obiad 405 kcal

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną

Składniki: 180 g Woda, 40 g Ziemniaki, 30 g Marchew, 20 g Udo z kurczaka, 15 g **Seler** korzeniowy, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g Por, 5 g Koperek, 5 g Kasza jaglana, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi kurczaka

Składniki: 60 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g Bułki **pszenne** zwykłe, 8 g **Jaja** kurze całe, 5 g Cebula, 3 g Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**) 30 g

Marchew, gotowana w wodzie 20 g

Kalafior, gotowany w wodzie 20 g

Brokuły gotowane

Składniki: 40 g Brokuły

Kompot śliwkowy

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

Śmietana 18% (**mleko**) 13 g

📅 23.05.2023 Wtorek

I Śniadanie 344 kcal

Kanapka z masłem

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

Jajko gotowane

Składniki: 60 g **Jaja** kurze całe

Szczypiorek 5 g

Sałata 5 g

Pomidor 30 g

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Pomarańcza 65 g

Obiad 450 kcal

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200 g Woda, 40 g Ziemniaki, 30 g Marchew, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 5 g Koperek, 4 g Por, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (**pszenica, jajka**) 30 g

Ziemniaki z masłem i koperkiem

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

Kiełbasa śląska 70 g

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

Składniki: 40 g Kapusta pekińska, 25 g Marchew, 16 g Jogurt grecki (**mleko**), 6 g Kukurydza, mrożona, 2 g Cebula, 2 g Koperek

Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g Woda, 40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier

📅 24.05.2023 Środa

I Śniadanie 285 kcal

Kanapka z masłem

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

Papryka czerwona 30 g

Szynka parzona 20 g

Gruszka 60 g

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Obiad 364 kcal

Zupa jarzynowa

Składniki: 100 g Woda, 35 g Ziemniaki, 25 g Marchew, 20 g Kalafior, 15 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 8 g Por, 8 g Brokuły, mrożone, 8 g Fasolka szparagowa, mrożona, 2 g Koperek, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem


Składniki: 65 g Mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g Ryż brązowy, 20 g Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 8 g Papryka czerwona, 5 g Olej rzepakowy, 4 g Cebula, 4 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g Mąka **pszenna**, typ 450

Pieczarki świeże 30 g

Ogórek kiszony 60 g

Kompot śliwkowy

Składniki: 40 g Śliwki, 5 g Cukier

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

📅 25.05.2023 Czwartek

I Śniadanie 308 kcal

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki kukurydziane

Kanapka z masłem

Składniki: 25 g Chleb **pszenno-żytni**, 5 g Masło ekstra (**mleko**)

Ogórek 30 g

Herbata owocowa

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

Jabłko 60 g

Obiad 540 kcal

Zupa kalafiorowa

Składniki: 180 g Woda, 60 g Kalafior, 20 g Marchew, 20 g Ziemniaki, 20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g Pietruszka, korzeń, 10 g **Seler** korzeniowy, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g Por, 2 g Koperek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Liść laurowy, 0 g Ziele angielskie

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g Olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150 g Ziemniaki, 0 g Sól biała

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: 73 g Kapusta biała, 14 g Marchew, 5 g Koperek, 4 g Olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

Składniki: 150 g Woda, 40 g Wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g Cukier

Makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**) 20 g

📅 26.05.2023 Piątek

I Śniadanie 313 kcal

Kanapka z pastą makreli

Składniki: 30 g Chleb **pszenno-żytni**, 30 g **Makreła** wędzona, 5 g Cebula, 3 g Masło ekstra (**mleko**)

Rzodkiewka 30 g

Rukola 5 g

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 4 g Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Ananas 60 g

Obiad 546 kcal

Krupnik ryżowy

Składniki: 200 g Woda, 80 g Ziemniaki, 15 g Marchew, 15 g Ryż biały, 6 g Kurczak, tuszka, 5 g Pietruszka, korzeń, 5 g **Seler** korzeniowy, 4 g Por, 4 g Koperek, 4 g Wieprzowina żeberka, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 1 g Liść laurowy, 1 g Ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 150 g Ziemniaki, 3 g Koperek

Serek śmietankowy (**mleko**) 90 g

Szczypiorek 5 g

Marchewka słupki

Składniki: 50 g Marchew

Kompot śliwkowy

Składniki: 140 g Woda, 60 g Śliwki, 2 g Cukier

Podwieczorek 305 kcal

Herbatniki (pszenica, mleko) 35 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 200 g

Banan 60 g

Podwieczorek 169 kcal

Kasza manna na mleku z polewą malinową

Składniki: 200 g **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g Maliny, mrożone, 15 g Kasza manna (**pszenica**), 3 g Cukier

Podwieczorek 326 kcal

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (mleko) 120 g

Biszkopty lady fingers (pszenica, jajka) 30 g

Marchewka súpki

Składniki: 50 g Marchew

Podwieczorek 221 kcal

Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko)

70 g

Kalarepa súpki

Składniki: 50 g Kalarepa

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g Woda, 1 g Herbata owocowa

Podwieczorek 100 kcal

Chałka z masłem

Składniki: 20 g Chałki **pszenne**, 3 g Masło ekstra (**mleko**)

Dżem jagodowy, niskosłodzony 7 g

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 200 g Woda, 1 g Herbata owocowa