

Jadłospis Jadłospis:

📅 22.04.2025 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Pasztet drobiowy** 30 gSkładniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, marchew, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy**Ogórek kiszony** 10 g**Papryka czerwona** 10 g**Herbata czarna** 200 ml**Napój mleczny kakaowy** 180 g

Śniadanie II

Zacierka na mleku 180 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, zacierka(mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a), cukier

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem 250 mlSkładniki: woda, marchew, kalafior, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 12% (z **mleka**), ryż biały**Makaron z serem i boczkiem** 180 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), wieprzowina boczek bez kości, pieprz, sól biała**Kompot owocowy bez cukru** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Wafel rurka 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, cukier, skrobia **pszenna**, glukoza, serwatka w proszku, olej roślinny rzepakowy, sól, lecytyna **sojowa****Sok jabłkowy 100%** 100 ml

📅 23.04.2025 Środa

Śniadanie

Chleb żytni razowy 30 gSkładniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Smalczyk z fasoli** 30 g

Składniki: woda, fasola biała, konserwowa, bez zalewy(fasola biała, woda, sól), cebula, olej rzepakowy

Pomidor 10 g**Rzodkiewka** 10 g**Herbata malinowa, bez cukru** 200 ml

ml

Składniki: woda, herbata malinowa(owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 180 ml

Śniadanie II

Kasza manna na mleku 180 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna(**pszennica**)

Obiad

Zupa ziemniaczana 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18%(z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet schabowy panierowany** 80 gSkładniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz**Ziemniaki z masłem i koperkiem**

100 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek**Marchewka z groszkiem i masłem**

50 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona(marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)**Kompot owocowy bez cukru** 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jabłko 30 gAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 24.04.2025 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny 30 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Szynka z indyka** 30 g**Salata** 10 g**Ogórek** 10 g**Herbata z cytryną** 200 ml

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Śniadanie II

Zupa mleczna z ryżem 180 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 250 mlSkładniki: woda, marchew, pomidory w puszcze krojone, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, por, śmietana 18%(z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone**Leczo warzywnee** 110 g

Składniki: przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, cukinia, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy bez cukru 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jogurt naturalny z owocami 180 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu(**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), borówki, ananas, brzoskwinia

📅 25.04.2025 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenny graham 30 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe, majonez(olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek**Papryka czerwona** 10 g**Pomidor** 10 g**Herbata wieloowocowa bez cukru**

200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Kawa zbożowa na mleku 180 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa(**żyto**, **jęczmień**)

Śniadanie II

Zupa mleczna z makaronem 180 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny(mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Obiad

Zupa serowa z makaronem 250 mlSkładniki: woda, ser topiony, edamski (z **mleka**), makaron dwujajeczny z semoliny(semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Paluszki rybne pieczone** 80 gSkładniki: paluszki **rybne** mrożone(**pszennica**, **ryba**)**Ziemniaki z masłem i koperkiem**

100 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek**Surówka z kiszzonej kapusty,****marchewki i jabłka** 50 g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta biała, marchew, sól), jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mandarynki 30 g