



## JADŁOSPIS 11.03.2024 - 22.03.2024r

<p><b>Poniedziałek</b> <b>11.03.2024r</b></p> <p>Kcal 1050</p>	<p>Weka 40g / mąka <b>pszenna, jaja</b>/ <b>masło</b> 5g <b>serek</b> waniliowy 40g herbata z miodem i cytryną 200ml mus jabłkowy 80g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem 250g /mieszanka warzywna , <b>seler, kapusta włoska</b> ,pietruska natka , kurczak, ryż / <b>farfalle</b> z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 150g / mąka <b>pszenna, jaja</b> , <b>śmietana</b>, filet z kurczaka, cebula, olej/ kompot wielowocowy 200ml</p>	<p>Chleb mieszany 30g / mąka <b>pszenna, jaja</b>/ szynka wieprzowa 20g/ <b>soja</b>/ papryka świeża 30g herbata 15ml</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>12.03.2024</b></p> <p>Kcal 1110</p>	<p>Płatki kukurydziane z <b>mlekiem</b> 200ml chleb <b>graham</b> 30g / /mąka <b>pszenna, jaja</b>/ <b>masło</b> 10g powidło 15g gruszka cząstki 40g herbata 200ml</p>	<p>Zupa dyniowo- marchewkowa z makaronem 250ml /wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, czosnek, <b>śmietana</b>, natka pietruszki, przyprawy/ <b>ziemniaki</b> koperkiem 120g <b>zraz drobiowy</b> w sosie naturalnym 70g/40ml / mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy , filet, cebula, , zioła, przyprawy/ <b>sałatka jesienna</b> 70g /sałata pekińska, marchew, cebula, papryka czerwona, kukurydza, oliwa /</p>	<p>Ciasto ucierane Zebra 80g /mąka <b>pszenna, jaja</b>, olej, czekolada gorzka, proszek do pieczenia cukier/ kakao na <b>mleku</b> 150ml</p>

		<i>kompot truskawkowy 200ml</i>	
<b>Środa</b> <b>13.03.2024</b> Kcal 1070	<i>Chleb mieszany 50g</i> <i>( mąka pszenna)</i> <b>masło 5g</b> <i>twaróg z jajkiem, szczypiorkiem</i> <i>i majonezem 40g</i> <i>/ twaróg, jaja, szczypiorek, majonez/</i> <i>ogórek zielony 25g</i> <i>kawa Inka z mlekiem 200ml</i> <i>( jęczmień, żyto)</i>	<i>Kartoflanka na wędzonce z kurczakiem 250ml</i> <i>/ marchew, pietruszka, cebula, wędzonka boczek, mąka pszenna, masło/</i> <i>ryż z truskawkami i jogurtem 150g/ 50ml</i> <i>/jogurt, masło, cukier/</i> <i>kompot wielowocowy 200ml</i>	<i>Tosty z szynką , serem żółtym ,</i> <i>sałatą zieloną 50g/10g/5g</i> <i>/ mąka pszenna, masło, soja, ser gouda/</i> <i>ketchup domowy 5g</i> <i>herbata 150ml</i>
<b>Czwartek</b> <b>14.03.2024</b> Kcal 1150	<i>Bułka kajzerka 50g</i> <i>( mąka pszenna, jaja)</i> <b>masło 10g</b> <b>ser żółty 30g</b> <i>pomidor b/s 30g</i> <i>kawa Inka z mlekiem 200ml</i> <i>( jęczmień, żyto)</i>	<i>Bulion warzywno- mięsny z zieloną pietruszką 250ml</i> <i>/kurczak, wołowina ,marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska, cebula, lubczyk, przyprawy/</i> <i>ziemniaki ze szczypiorkiem 120g</i> <i>nuggetsy z kurczaka 70g</i> <i>/filet, olej, jaja, bułka tarta , mąka pszenna/</i> <i>colesław 70g</i> <i>/kapusta biała ,kukurydza, koperek, jogurt, śmietana/</i> <i>kompot wielowocowy 200ml</i>	<i>Kisiel z gruszką i jabłkiem 150ml</i> <i>biszkopty 15g</i> <i>/ mąka pszenna, jaja, mleko/</i>
<b>Piątek</b> <b>15.03.2024</b> Kcal 1060	<i>Chleb pszenny 50g</i> <i>( mąka pszenna, jaja)</i> <b>masło 10g</b> <i>jajecznica 50g</i> <i>/jaja, masło/</i> <i>pomidor b/s 40g</i> <i>kawa z mlekiem 200ml</i> <i>( jęczmień, żyto)</i>	<i>Brokułowa z makaronem 250ml</i> <i>/wywar mięsno- warzywny, brokuł, pietruszka marchew ,mąka pszenna jaja, śmietana,/</i> <i>puree ziemniaczane 120g</i> <i>fishburger 70g</i> <i>/mintaj, mąka pszenna, jaja, mleko, bułka tarta, olej /</i> <i>surówka z marchwi z jogurtem 70g</i> <i>kompot z czarnej porzeczki 200ml</i>	<i>Owoce świeże 150g</i> <i>/jabłko, banan /</i> <i>herbatniki 10g</i>
<b>Poniedziałek</b> <b>18.03.2024</b> Kcal 1030	<i>Chleb ze słonecznikiem 50g</i> <i>( mąka pszenna, jaja)</i> <b>masło</b> <i>wędlina drobiowa 30g/ soja/</i> <i>ogórek świeży 30g</i> <i>bawarka z mlekiem 200ml</i>	<i>Krupnik zabielały z ziemniakami 250ml</i> <i>/kasza jęczmienna, kurczak, wywar warzywny, seler, kapusta włoska , por, cebula, śmietana,</i> <i>natka, przyprawy/</i> <i>makaron po włosku z sosem mięsnym 150g</i> <i>/ mąka pszenna, jaja, szynka, cebula, pomidory pellatii, olej/</i> <i>sok jabłkowy 150ml</i>	<i>Bułka cytrynowa z masłem</i> <i>50g/5g</i> <i>/ mąka pszenna, mleko, jaja, olej/</i> <i>kakao na mleku 150ml</i>
<b>Wtorek</b> <b>19.03.2024</b> Kcal 1100	<i>Bułka z kurkumą 50g</i> <i>( mąka pszenna, jaja)</i> <b>masło 5g</b> <b>twaróg z rzodkiewką i koperkiem</b> <i>świeżym 40g</i> <i>herbata z pomarańczą 200g</i>	<i>Żurek z ziemniakami 250ml</i> <i>/mąka żytnia, pszenna, wywar mięsno- warzywny, seler, czosnek śmietana</i> <i>ziemniaki z koperkiem 120g</i> <i>medalion drobiowy 70g</i> <i>/filet drobiowy , jaja, , mąka pszenna, olej, bułka tarta masło/</i> <i>buraczki zasmażane 80g</i> <i>/mąka pszenna, masło/</i> <i>kompot wielowocowy 200ml</i>	<i>Budyń waniliowy z musem</i> <i>truskawkowym 150ml</i> <i>/ mleko, jaja, mąka ziemniaczana, wanilia,</i> <i>cukier /</i> <i>chrupki kukurydziane 15g</i>

<p><b>Środa</b> <b>20.03.2024</b></p> <p>Kcal 1110</p>	<p>Bułki z dynią 50g (mąka <b>pszenna</b>, jaja) <b>masło</b> 5g szynka wieprzowa 30g/soja/ ogórek kiszony 30g kawa Inka z <b>mlekiem</b> 200ml (jęczmień, żyto)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml /buraki, barszcz kiszony, wywar mięsno- warzywny, <b>seler</b>, przyprawy / <b>pierogi po ukraińsku z cebulką</b> 150g /ziemniaki, twaróg, cebula, olej, mąka <b>pszenna</b>/ <b>kompot truskawkowy</b> 200ml</p>	<p><b>Ciasto cytrynowe</b> 80g / mąka <b>pszenna</b>, jaja, <b>jogurt</b>, cytryna, <b>masło</b> cukier/ <b>bawarka</b> 150ml / <b>mleko</b>/</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>21.03.2024</b></p> <p>Kcal 1040</p>	<p>Płatki cynamonowe na <b>mleku</b> 200ml bułka graham 30g (mąka <b>pszenna</b>, jaja) <b>masło</b> 5g szynka drobiowa 20g (soja) pomidor 10g herbata 150ml</p>	<p><b>Koperkowa z makaronem</b> 250ml /wywar warzywny, <b>seler</b>, pory, koper, jaja, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy, <b>śmietana</b>/ <b>ziemniaki z koperkiem</b> 80g <b>szybkie gołąbki</b> 100g <b>sos pomidorowy</b> 50ml /karczek, cebula, kapusta biała, olej, ryż, olej, przyprawy/ <b>kompot owocowy</b> 200ml</p>	<p><b>Koktail truskawkowy</b> 120ml / <b>jogurt</b>, truskawka, miód/ <b>ciasteczka owsiane domowe</b> 20g /płatki <b>owsiane</b>, <b>masło</b>, mąka <b>pszenna</b>, jaja/ pestki słonecznika, miód, proszek do pieczenia/</p>
<p><b>Piątek</b> <b>22.03.2024</b></p> <p>Kcal 1130</p>	<p><b>Chleb pszenny</b> 50g (mąka <b>pszenna</b>, jaja) <b>masło</b> 10g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g /jaja, majonez/ kakao na <b>mleku</b> 200ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> 250ml /wywar mięsno- warzywny, <b>seler</b>, cebula, pomidory pellati, <b>śmietana</b>/ <b>ziemniaki z koperkiem</b> 120g <b>paluszki rybne</b> 70g / mintaj, jaja, olej, mąka <b>pszenna</b> / <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 70g <b>kompot wieloowocowy</b> 200ml</p>	<p><b>Weka</b> 30g / mąka <b>pszenna</b>, jaja/ <b>masło</b> 5g <b>ser żółty</b> 15g <b>herbata ziołowa</b> / melisa/ 200ml</p>

*Zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie .*

*Zgodnie z załącznikiem nr 2 do rozporządzenia 1166/2011 w jadłospisie wyróżniono pogrubieniem substancje lub produkty powodujące alergie.*