



Jadłospis 12.02.2023– 23.02.2024r

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>
Poniedziałek 12.02.2024 Kcal 1080	<i>Chleb pszenny/ mąka pszenna, jaja/50g</i> masło 5g <i>twarożek z rzodkiewką 30g</i> <i>/ twaróg, śmietana/</i> <i>miód 5g</i> <i>herbata z cytryną 200ml</i>	<i>Krupnik 250ml</i> <i>/kapusta włoska, zielony groszek, marchew, pietruszka, seler, por,</i> <i>śmietana, kasza jęczmienna/</i> <i>drożdżowe bułki na parze z koktajlem czekoladowo-</i> <i>malinowym 150g/100ml</i> <i>/mąka pszenna, drożdże, jogurt naturalny, kakao/</i> <i>sok marchwiowo-jabłkowy 150ml</i>	<i>Weka 30g</i> <i>/m. pszenna, jaja/</i> masło 5g <i>szynka drobiowa 20g/ soja/</i> <i>papryka świeża paski 30g</i> <i>herbata z cytryną 200ml</i>
Wtorek 13.02.2024 kcal 1030	<i>Bułka grahamka / mąka pszenna, jaja/ 50g</i> masło 10g parówka z szynki 85%/ soja/ 80g <i>ketchup 10g</i> <i>kawa z mlekiem /jęczmień, żyto/200ml</i>	<i>Kalafiorowa z ryżem 250ml</i> <i>/ kalafior, marchew, pietruszka, cebula, seler, pietruszka natka, kurczak /</i> <i>gulasz wieprzowy 70g/50ml</i> <i>/ szynka wieprzowa, mąka pszenna, cebula, , olej/</i> <i>ziemniaki z koperkiem 120g</i> <i>sałatka wielowarzywna 70g</i> <i>/kapusta pekińska , marchew, jabłko, cebula, oliwa/</i> <i>kompot owocowy 200ml</i>	<i>Shake z kefiru, bananów 150ml</i> <i>chrupki kukurydziane 20g</i>

<p>Środa 14.02.2024</p> <p>Kcal 1100</p>	<p>Chleb graham /m. pszena, jaja/ 50g masło 10g połędwica z indyka/ soja/30g rzodkiewka 30g kawa z mlekiem /jęczmień, żyto/200ml</p>	<p>Zabielały barszcz czerwony z ziemniakami 250ml / buraki, barszcz kiszony, marchew, pietruszka, seler, cebula, pietruszka natka, m. pszenna, śmietana/ pierogi ukraińskie 150g /mąka pszenna, jaja, twaróg „ ziemniaki,, cebula, olej/ sok owocowy 150ml</p>	<p>Drożdżówka z marmoladą 50g /mąka pszena, mleko, jaja, drożdże, cukier/ kakao 150ml /mleko/</p>
<p>Czwartek 15.02.2024</p> <p>Kcal 1080</p>	<p>Bułka kajzerka 50g /mąka pszena, jaja/, masło 5g pasta jajeczna 30g / jajko, majonez, jogurt/ szczypiorek kawa z mlekiem /jęczmień, żyto/ 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 250ml /pomidory, cebula, marchew, pietruszka, seler, pietruszka zielona, mąka pszenna, śmietana/ ziemniaki z koperkiem 120ml kotlet drobiowy panierowany 70g / filet, mleko, jaja, olej, mąka pszenna/ surówka z marchwi, selera i jabłka 70g /jogurt/ kompot jabłkowo- porzeczkowy 200ml</p>	<p>Weka30g /m. pszenna, jaja/ masło 5g pasztet drobiowy /soja/ 30g herbata z cytryną 200ml</p>
<p>Piątek 16.02.2024</p> <p>Kcal 1025</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku chleb kaszubski 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 5g ser żółty 30g herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml /mieszanka warzywna , marchew, seler, pietruszka, cebula, śmietana / paluszki rybne z pieca 70g /mintaj, jaja, bułka tarta, olej/ puree ziemniaczane z koperkiem 120ml /masło, mleko/ surówka szwedzka70g ogórek kiszony, marchew, olej, cebula/ kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Bułka cynamonowa 50g / mąka pszenna, mleko, jaja, cukier/ napój czekoladowy 150ml / mleko, kakao/</p>
<p>Poniedziałek 19.02.2024</p> <p>Kcal 990</p>	<p>Weka/m. pszena, jaja/ 50g masło 10g baleron wieprzowy / soja/ 30g ogórek kiszony 30g bawarka 200ml / mleko/</p>	<p>Zupa wiejska z kurczakiem 250ml / ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pory, boczek, mąka pszenna, masło ryż z jabłkami i cynamonem 150g /masło, mleko/ kompot truskawkowy 200ml</p>	<p>Weka/m. pszena, jaja/ 30g masło 5g ser żółty 15g pomidor 30g bawarka 200 / mleko/</p>
<p>Wtorek 20.02.2024</p> <p>Kcal 1100</p>	<p>Weka 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 5g twarożek z koperkiem 30g dżem 10g</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml /marchew, pietruszka, seler , cebula, kapusta włoska, kurczak, wołowina mąka pszenna/ nuggetsy w chrupiącej panierce 70g /filet z kurczaka, jajko, mleko, sezam, bułka pszena, olej/</p>	<p>Ciasto ucierane zebra 80g bawarka/ mleko/ 150ml</p>

	<i>herbata z cytryną 200ml</i>	<i>ziemniaki z koperkiem 120g surówka colesław 70g / kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza, majonez, jogurt/ kompot owocowy 200ml</i>	
Środa 21.02.2024 Kcal 1070	<i>Chleb słonecznikowy / mąka pszenna, jaja/50g masło 10g kiełbasa drobiowa / soja/ 30g ogórek świeży 20g kawa na mleku/ jęczmień, żyto/ 200ml</i>	<i>Krem pomidorowy z grzankami 250ml /pomidory pellati, marchew, pietruszka, cebula,, mąka pszenna, śmietana/250ml pierożki z serem 150g / mąka pszenna, jaja, twaróg, masło/ herbata z pomarańczą 200ml</i>	<i>Mix warzyw do chrupania 120g / rzodkiewka, marchewka/ wafelki jaglane 10g herbata 200ml</i>
Czwartek 22.02.2024 Kcal 1040	<i>Płatki na mleku cynamonki 200ml weka / mąka pszenna, jaja/30g masło 5g powidło 25g cząstka mandarynka herbata 200ml</i>	<i>Zupa ogórkowa z ryżem 250ml / ogórek kiszony ,marchew, pietruszka, cebula, śmietana, seler / ziemniaki ze szczypiorkiem 120g klopsiki z indyka z warzywami w sosie śmietanowym 70g/50ml /udziec z indyka, jaja, cebula, olej, mąka pszenna, papryka , pieczarka, śmietana/ surówka z buraczków 70g / burak, jabłko, cebula, olej/ kompot owocowy 200ml</i>	<i>Budyń śmietankowy z musem malinowym 150ml / mleko, mąka ziemniaczana , jaja/</i>
Piątek 23.02.2024 Kcal 1080	<i>Bułka kukurydziana 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 10g jajecznica ze szczypiorkiem 50g kakao / mleko/ 200ml</i>	<i>Zupa z czerwonej soczewicy 250ml / soczewica, marchew, pietruszka, cebula, mąka pszenna, śmietana/ naleśniki z dżemem 150g /mąka pszenna, jaja, mleko, olej / jogurt naturalny do picia 100 ml</i>	<i>Tosty 100g / mąka pszenna, jaja, masło, ser żółty, pomidor, ketchup/ herbata z cytryną 150m</i>

Zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie.

Zgodnie z załącznikiem 2 do rozporządzenia 1169/2011 w jadłospisie wyróżniono pogrubieniem substancje lub produkty powodujące alergie.