



Jadłospis 29.01.2024- 09.02.2024

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 29.01.2024 Kcal 1060	Chleb słonecznikowy 50g / mąka pszenna , jaja/ masło 10 g, wędlina 30g/ soja/ papryka świeża 30g kawa na mleku /jęczmień, żyto / 200ml	Zupa z groszku łupanego z ziemniakami 250ml /groszek żółty, marchew, pietruszka, seler , por, mąka pszenna , bulion drobiowy/ penne po włosku z sosem pomidorowo ziołowym 150g / szynka wieprzowa, mąka pszenna , jajko, pomidory pellati cebula/ sok jabłkowy 150ml	Drożdźówka z serem 50g / mąka pszenna , drożdże , mleko , cukier, twaróg / mleko 150ml
Wtorek 30.01.2024 Kcal 1005	Weka 50g/ mąka pszenna , jaja/ masło 5g, ser almette ze szczypiorkiem świeżym 30g dżem truskawkowy 15g kakao na mleku 200ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml / koper mrożony, marchew, pietruszka, seler , bulion drobiowy, śmietana / kotleciki mielone drobiowe 70g / mąka pszenna , jaja, filet drobiowy, ,cebula, olej/ ziemniaki z koperkiem 120g marchewka oprószana 70g	Ciasteczka jaglane 25g, /kasza jaglana, mąka kukurydziana, wiórki kokosowe, cukier, olej/ kakao na mleku 200ml

		/masło, mąka pszenna / kompot porzeczkowy 200ml	
Środa 31.01.2024 Kcal 1050	Chleb słonecznikowy 50g / mąka pszenna , jaja/ masło 10 g, szynka drobiowa / soja/30g pomidor b/s 30g kawa na mleku /jęczmień, żyto / 200ml	Kartoflanka z wędzonką 250ml / ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , cebula, mąka pszenna , żeberka wędzone / leniwe kluseczki z masłem i jogurtem waniliowym 150g / mąka pszenna , jaja, ziemniaki, twaróg , masło , jogurt , cukier wanilia/ herbata z cytryną i miodem 150ml	Grahamka 30g / mąka pszenna , jaja/ masło 5g ser żółty gouda 20g ogórek świeży 40g herbata 150ml /mleko/
Czwartek 01.02.2024 Kcal 1010	Płatki kukurydziane na mleku 200ml bułka pszenna 30g / mąka pszenna , jaja/ masło 5g, dżem morelowy 20g herbata owocowa 200ml	Rosół drobiowy z makaronem 250ml / kurczak, kaczka, marchew, pietruszka, seler , kapusta włoska pory, natka pietruszki, mąka pszenna , jaja/ ziemniaki ze szczypiorkiem 120g nuggetsy z kurczaka 70g / filet z kurczaka, jajka , bułka tarta, olej/ surówka z pekińskiej sałaty 70g / sałata, cebula, marchew, jabłko, jogurt , majonez / kompot gruszkowy 200ml	Szarlotka domowa 60g / mąka pszenna , jaja, masło , cukier, jabłko/ bawarka 150ml
Piątek 02.02.2024 Kcal 1000	Bułka pszenna 50g, / mąka pszenna , jaja, mleko / masło 10g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g / jaja, musztarda, jogurt / kakao na mleku 200ml	Zupa krem z pomidorów, dyni i czerwonych warzyw z grzankami 250ml, / pomidory pellati, dynia, imbir, czosnek, papryka czerwona, marchew, pietruszka, mąka pszenna , śmietana / ziemniaki z koperkiem 120g paluszki rybne z pieca 70g / dorsz, jaja, mleko , bułka pszenna , olej/ surówka z kiszonej kapusty 70g kompot gruszkowo- jabłkowy 200ml	Mus z mango z jogurtem 150g chrupki kukurydziane 20g
Poniedziałek 05.02.2024 Kcal 1000	Bułka grahamka 50g, / mąka pszenna , jaja/ masło 10g, szynka drobiowa 30g/ soja/ ogórek świeży 40g,	Krupnik jaglany z kurczakiem 250ml / marchew, pietruszka, seler , kapusta włoska, por, kasza jaglana, śmietana , pietruszka natka / kokardy makaronowe z truskawkami i jogurtem 150g	Pieczyno chrupkie 20g / mąka pszenna , otręby pszenne , olej/ masło 5g, serek almette 15g ogórek kiszony 20g

	<i>kawa zbożowa/ jęczmień, żyto / na mleku 200ml</i>	<i>/mąka pszena, jaja, jogurt, masło, cukier/ kompot z owoców mieszanych 200ml</i>	<i>herbata z cytryną</i>
Wtorek 06.02.2024 Kcal 1015	<i>Weka 50g, / mąka pszena, jaja/ masło 5g, twarożek waniliowy 40g / twaróg, śmietana / cząstki mandarynki 30g herbata 200ml</i>	<i>Zupa brokułowa z makaronem 250ml /brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka pszena, jaja, śmietana / gotłbki zawijane z mięsem i ryżem 150g /kapusta biała, łopatka, cebula, ryż, olej/ sos pomidorowy 50ml /pomidory pelłati, cebula, masło, mąka pszena, śmietana/ kompot jabłkowo- wiśniowy 200ml</i>	<i>Owoce świeże – banan 100g wafelek ryżowy 15g</i>
Środa 07.02.2024 Kcal 990	<i>Chleb wieloziarnisty 50g / mąka pszena, jaja/ masło 10g, pasztet drobiowy 40g/ soja/ rzodkiewka 30g, bawarka /mleko/ 200ml</i>	<i>Zupa pomidorowa z lanym ciastem 250ml /koncentrat pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, seler, por, bulion mięsny, mąka pszena, jaja, śmietana/ ryż 40g kurczak w sosie szpinakowo- śmietanowym 150g /filet z kurczaka, śmietana, szpinak, cebula, czosnek, olej mąka pszena/ sok marchwiowo- jabłkowy 150ml</i>	<i>Bułka pszenna 30g / mąka pszena, jaja/ masło, szynka wieprzowa / soja/ 25g ogórek kiszony 30g herbata z cytryną</i>
Czwartek 08.02.2024 Kcal 1006 Tłusty czwartek	<i>Bułka szpinakowa 50g, / mąka pszena, jaja/ masło 10g, jajko 50g pomidor 40g szczypiorek 5g herbata z melisy 200ml</i>	<i>Bulion warzywny na rosole 250ml / mieszanka warzywna b/ s, marchew, kapusta włoska, mąka pszena jaja, kurczak/ ziemniaki 120g pulpeciki w sosie własnym 70g / szynka wieprzowa, jaja, bułka pszena, mąka pszena, cebula/ ćwikła z kminkiem 70g kompot jabłkowo- wiśniowy 200ml</i>	<i>Mini pączusie 60g / mąka pszena, drożdże, miód, masło, mleko/ mleko 150ml</i>
Piątek 09.02.2024 Kcal 1000	<i>Chleb orkiszowy 50g, / mąka pszena, jaja/ masło 5g pasta z rybna /makrela / 40g, szczypiorek dżem owocowy b/c 10g herbata z cytryną 200ml</i>	<i>Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem 250ml /fasola jaś, marchew, pietruszka, kapusta włoska, cebula, masło, mąka pszena/ naleśniki z twarogiem 150g / jajko, mleko, mąka pszena, olej, twaróg, cukier/ koktail truskawkowy 100ml / jogurt / herbata z limonką 150ml</i>	<i>Salatka ryżowa z żurawiną 80g /szynka, jogurt, por, kukurydza, majonez/ weka 15g /mąka pszena, / masło 3g herbata 150ml</i>

--	--	--	--

Smacznego !!!

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.