



Jadłospis 15.01.2024 – 26.01.2024r

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>
<p>Poniedziałek 15.01.2024</p> <p>Kcal 1100</p>	<p>Weka/ mąka pszenna, jaja/ 50g masło 10g filet drobiowy po góralsku /soja/ 30g pomidor b/s 30g, sałata zielona kawa na mleku /jęczmień, żyto/200ml</p>	<p>Krupnik z natką pietruszki 250ml /marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska, por, śmietana/ bułki na parze z musem truskawkowym na jogurcie 150g / mąka pszenna, jaja, twaróg, mleko, olej, cukier, truskawka, jogurt / kompot gruszkowo – jabłkowy z goździkami 200ml</p>	<p>Weka 30g /mąka pszenna, jaja/ masło 5g ser żółty 15g ogórek kiszony 20g herbata 150ml</p>
<p>Wtorek 16.01.2024</p> <p>Kcal 1120</p>	<p>Bułka pszenna 50g /mąka pszenna, jaja, masło 5g awanturka z twarogu 30g / rzodkiewka, szczypiorek/ herbata z cytryną 200ml</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem 250ml /koper, marchew, pietruszka, seler, por, mąka pszenna, śmietana/ kurczak w słodko kwaśnym sosie 70g/40ml / filet, , marchew, pomidor, ananas, cebula, mąka ziemniaczana , sok pomarańczowy, olej/ ryż 40g herbata owocowa z sokiem imbirowym 150ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe z owocami 50g /mleko, drożdże, mąka pszenna, cukier, śliwki mrożone / bawarka na mleku 150ml</p>

<p>Środa 17.01.2024</p> <p>Kcal 1150</p>	<p>Cynamonki na mleku 200ml chleb słonecznikowy 30g / mąka pszenna, jaja/ masło 10g jajko 25g mandarynka cząstka 50g herbata 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml /pomidory peliati marchew, cebula, pietruszka, śmietana/ łazanki z mieszaną kapustą i wędliną 150g / mąka pszenna, jaja, olej cebula, kapusta biała, kiszona, kiełbasa / soja/, boczek/ kompot wiśniowy 200ml</p>	<p>Kisiel z truskawkami 150ml biskopity 15g / mąka pszenna, jaja, mleko, cukier, mąka ziemniaczana/</p>
<p>Czwartek 18.01.2024</p> <p>Kcal 1020</p>	<p>Bułka kukurydziana 50g / mąka kukurydziana, pszenna, jaja/ masło 10g parówka 85% mięsa/ soja/ 60g ser almette z ziołami 20g herbata z sokiem z dzikiej róży 150ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami 250ml /Zakwas pszenno-żytni marchew, pietruszka, seler, czosnek, mąka, śmietana/ ziemniaki 120g schab duszony w sosie własnym 70g /schab, cebula,, olej/ surówka z kapusty pekińskiej 70g /śmietana 18%/ kompot owocowy 200ml</p>	<p>Słodkie jajko sadzone z brzoskwinia 150g / twarożek waniliowy, brzoskwinia, galaretka cytrynowa/</p>
<p>Piątek 19.01.2024</p> <p>Kcal 1120</p>	<p>Kasza manna na mleku 200ml rogal maślany 30g / mąka pszenna, jaja, mleko/ masło 5g dżem morelowy 20g jabłko ćwiartki herbata 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem ryżyk 250ml /kalafior, marchew, pietruszka, cebula, seler, mąka pszenna, śmietana/ ziemniaki 120g frykadelki rybne z koperkiem 70g / mintaj, jaja, mąka pszenna, olej bułka tarta/ surówka z kiszonej kapusty 70g herbata z miodem i cytryną 150ml</p>	<p>Grzanki z serem żółtym, ogórkiem i ketchupem domowym 80g / mąka pszenna, jaja, masło, ser gouda/ herbata ziołowa 150ml</p>
<p>Poniedziałek 22.01.2024</p> <p>Kcal 1110</p>	<p>Bułka grahamka 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 10g szynka drobiowa / soja/ 30g ogórek świeży słupki 30g kawa zbożowa/ jęczmień, żyto / na mleku 200ml</p>	<p>Zimowa zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 250ml /marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, groszek zielony, mąka pszenna, śmietana/ kasza jęczmienna 40g gulasz wieprzowy z papryką 70g/40ml /szynka, papryka kolorowa, cebula, olej, mąka z pszenicy durum/ surówka szwedzka 70g /ogórek kiszony, marchew, cebula, olej/ kompot owocowy 200ml / jabłko, wiśnia/</p>	<p>Domowe mini drożdżówki 40g /mąka pszenna, mleko, drożdże, cukier, twaróg/ kakao na mleku 150ml</p>

<p>Wtorek 23.01.2024</p> <p>Kcal 1090</p>	<p>Bułka grahamka 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 10g ser żółty 30g szczypiorek kawa z mlekiem/ żyto, jęczmień/ 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa 250ml /bulion mięsny, brukselka, marchew, pietruszka, , natka pietruszki, seler, cebula, kasza manna/ medalion drobiowy 70g /filet z kurczaka, mąka pszenna, jaja, cebula, olej/ ziemniaki z koperkiem 120g surówka z marchewki i jabłka 70g herbata z pomarańczą i miodem 150ml</p>	<p>Tęczowa galaretka z ananasem 100g wafel ryżowy 15g</p>
<p>Środa 24.01.2024</p> <p>Kcal 1150</p>	<p>Bułka szpinakowa 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 5g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g /majonez, jogurt/ kawa na mleku/ żyto, jęczmień/ 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml /burak, marchew, pietruszka, mąka pszenna, cebula, natka pietruszki, śmietana / pierogi z mięsem 150g /mąka pszenna, jajko, łopatka wieprzowa, cebula, olej/ kompot truskawkowy 200ml</p>	<p>Graham 30g / mąka pszenna, jaja/ masło 5g szynka wieprzowa / soja/20g pomidor b/s 30g herbata 150ml</p>
<p>Czwartek 25.01.2024</p> <p>Kcal 1100</p>	<p>Chleb wieloziarnisty 50g / mąka pszenna, jaja/ masło 10g domowy pasztet z indyka z warzywami 40g /mięso z indyka mieszane, marchew, pietruszka, cukinia, cebula, jaja, olej, mąka ryżowa/ szczypiorek kawa na mleku / żyto, jęczmień/ 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml /kurczak, szponder wołowy, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, mąka pszenna, jaja / potrawka drobiowa 120g /filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, koper, masło, mąka pszenna/ ryż 40g lemoniada domowa 200ml / pomarańcz, cytryna, mięta, miód/</p>	<p>Ciasto ucierane z olejem Zebra 50g / mąka pszenna, jaja, cukier, olej, czekolada gorzka, proszek do pieczenia/ Bawarka 150ml /mleko/</p>
<p>Piątek 26.01.2024</p> <p>Kcal 1035</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml chleb pszenny 30g / mąka pszenna, jaja/ masło 5g twarożek waniliowy 25g herbata z sokiem porzeczkowym 200ml</p>	<p>Zupa wiejska 250ml / kapusta włoska, marchew, pietruszka, cebula, groch żółty łuskany, boczek , mąka pszenna, ziola/ ziemniaki ze szczypiorkiem 120g kotlet rybny 70g /mintaj, mąka pszenna, jaja, olej cebula, szczypiorek/ surówka z kiszonej kapusty z pore<i>m</i> i jabłkiem 70g / marchew, olej/ kompot jabłkowo- wiśniowy 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100ml /brzoskwinia, jabłko, banan/ domowe ciasteczka owsiane 20g /płatki owsiane ,olej, jaja, owoce suszone/</p>

--	--	--	--

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.