

Jadłospis

Poniedziałek, 16.09.2024	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 7,1 Bułka graham (35g) z masłem (6g), kielbasą krakowską podsuszaną (15g) ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Jabłko (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa ogórkowa zabieleną jogurtem (300 ml) 1,7,9,10 Strogonow z indyka (120g) (filet z indyka, papryka, pieczarki, cebula, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy) 1,10,9 Kasza bulgur (120g) 1 Surówka z kapusty czerwonej (80g) Kompot wieloowocowy bez cukru (150ml) Pieczywo (15 g) Chleb mieszany, chleb razowy ze słonecznikiem 1,11 Pomarańcza - 1szt.
Podwieczorek	Murzynek cukiniowy domowy (100g) 1,3,7 Banan (80g) Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1
Wtorek, 17.09.2024	
Śniadanie	Zacierka na mleku (200ml) 7,1,3 Chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), gotowanym jajkiem (30g) i pomidorem (15g) 7,1,3 Nektarynka (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Barszcz ukraiński na wywarze mięsny (250 ml) 1,9,10 Filet z ryby (morszczuk) zapiekany z warzywami (160g) 10,9,4 Ryż brązowy (120g) Kompot owocowy bez cukru 150 ml Banan
Podwieczorek	Serek wiejski z owocami 150g 1,7 Woda (150ml) Marchewka (80g)
Środa, 18.09.2024	
Śniadanie	Makaron świderki na mleku (200ml) 7,1,3 Jajecznica na pomidorkach ze szczypiorkiem (50g+20g + 2 g), kanapka z warzywami- chleb razowy ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), papryką (15g) 7,1,3 Jabłko (80g) Herbata miętowa bez cukru (150ml)
Obiad	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (300ml) 9 Karczek z pieczarkami (100g) 1 Kasza jęczmienna pęczak (120g) 1 Pomidor 80g Pieczywo mieszane (25g) 1 Kompot owocowy (200ml) Jabłko- 1 szt.
Podwieczorek	Koktajl brzoskwiniowy na maślanie - brzoskwinię miksowane 100% (200ml) 1,7 Bułeczka pszenna 1,5,3 Woda (150ml) Kalarepa (80g)

Jadłospis

Czwartek, 19.09.2024

Śniadanie	Kluski lane na mleku (200ml) 1,3,7 Zapiekanka z bułeczki z ziarnami (35g) z wędliną (15g), serem żółtym (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Herbata owocowa z miodem (150ml)
Obiad	Zupa owocowa (truskawka, wiśnia, malina) z makaronem durum (300ml) 1,3,7 Leczo (220g) 1,9,10 Ryż paraboliczny (150g) Kompot (200ml) Owoc - jabłko
Podwieczorek	Budyń śmietankowy (200ml) 1,7 Ciastko zbożowe 1,5,3 Woda (150ml) Marchewka (80g)

Piątek, 20.09.2024

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (200ml) 1,3,7 Bułeczka pszenna (35g) z ogórkiem (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Jajko gotowane (50g) Herbata z miodem (150ml)
Obiad	Zupa fasolowa (300 ml) 1,9,10 Makaron z truskawkami i śmietaną (220g) 1,3,7 Pieczywo (25 g) 1 Kompot (200 ml) Pomarańcze (1 szt.)
Podwieczorek	Koktajl czekoladowo- owocowy na kefirze (200ml) ,7 Ciasto biszkoptowe 1,5,3 Kompot (150ml) Pomidorki koktajlowe (80g)

Poniedziałek, 23.09.2024

Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Parówka - 96% mięsa (50g) 6,9,10 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
Obiad	Rosół z makaronem gwiazdka (300ml)1,9,10,3 Potrawka z kurczaka (100g) 1,3,7,9,10 Ryż brązowy (120g) Ogórek kiszony (100g) Pieczywo (25g)1 Herbata z cytryną i miodem (200ml) Nektarynka
Podwieczorek	Koktajl wiśniowy (200ml) ,7 Jabłko pieczone z cukrem trzcinowym 1,5,3 Marchewka (80g)

Jadłospis

Wtorek, 24.09.2024

Śniadanie	Ryż na mleku (200ml) 1,37 Bruschetta (bagietka zapiekana z sosem czosnkowym) 35 g + pomidor (15g) 1,7 Kompot z cukrem (5g) (200ml)
Obiad	Zupa krupnik na wywarze warzywnym (300ml) 1,9,10 Kotlet schabowy tradycyjny (100g) 1,3,6,7 Ziemniaki (150g) Mizeria z ogórka (100g) 7 Pieczywo (25g) 1 Kompot owocowy (200ml) Owoc - mandarynka
Podwieczorek	Racuchy z dżemem jabłkowym (100g) 1,3,7 Kisiel do picia z marchewką (150ml) 1

Środa, 25.09.2024

Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (200ml) 1,37 Bułeczka z ziarnami (35g) z wędliną (kielbasa krakowska) (30g), ogórkiem (15g) i pomidorem (15g) 1,7 Herbata z miodem (150ml)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki (300ml) 1,37 Kotlet rybny z morszczuka (100g) 1,3,4,9 Ziemniaki (150g) Surówka wielowarzywna (kapusta biała, marchew, jabłko, por) (100g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo 1 Owoc - kiwi 1 szt.
Podwieczorek	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)

Czwartek, 26.09.2024

Śniadanie	Kasza kus kus na mleku (200g) Alergeny: gluten, mleko Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), sałatą (6g), szynką (15g) i pomidorem (15g) Alergeny: gluten, mleko Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny (300ml) 1,7 Klopsik w sosie koperkowym (100g) 1,3,7,9 Kasza jęczmienna gruba (120g) 1 Buraczki czerwone z cebulą i oliwą z oliwek (100g) Pieczywo (25g) 1 Herbata z cytryną i miodem (200ml) Owoc - mandarynka
Podwieczorek	Babka piaskowa domowa (100g) 1,3,7 Banan (80g) Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1

Jadłospis

Piątek, 27.09.2024

Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku (200g) 1,7 Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), sałatą (6g), pastą z tuńczyka (15g) i pomidorem (15g) 1,7 Sok pomarańczowy 100ml (świeży, wyciskany z pomarańczy) / woda
Obiad	Zupa gruzińska (a la grochówka) (300ml) 1,7,9,10 Gofry z bitą śmietaną 1,3,7 Pieczywo (25g) 1 Kakao (200ml)7 Sok owocowy - 1 szt.
Podwieczorek	Jajko sadzone ze szczyptką (50g) Jabłko pieczone z cukrem trzcinowym (2g) (80g) Woda