

📅 08.07.2024

Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)

Pasta z makreli wędzonej ze szcypiorkiem

Składniki: makrela wędzona (ryba), jaja kurze całe, ogórek kiszony, szcypiorek, masło ekstra (mleko)

Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

II Śniadanie

Woda
Banan
Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, kielbasa głogowska, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała

Ryż tajony z musem jabłkowym

Składniki: jabłko, ryż biały, woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier, cynamon

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Baton musli (pszenica, żyto, mleko, orzechy)

Soczek owocowy

Energia: 944 kcal

📅 09.07.2024

Wtorek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)

Ser twarogowy
Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), miód pszczeli

Kakao
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Woda
Ogórek kiszony słupki
Obiad

Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, zakwas na żurek (żyto), ziemniaki, kielbasa głogowska, cebula, Śmietana 12% (mleko), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

Pierś z kurczaka a la strogonow

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morską drobnziarnista

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Marchewka duszona z groszkiem
Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (mleko), mąka pszenna, typ 450

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Rogal maślany z masłem

Składniki: bułki i rogale pszenne maślane, masło ekstra (mleko)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 959 kcal

📅 10.07.2024

Środa

I Śniadanie

Chleb orkiszowy
Masło ekstra (mleko)

Pasta mięsna
Składniki: kielbasa głogowska, jaja kurze całe, ogórek kiszony, szcypiorek, musztarda (gorczyca)

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Arbuz
Obiad

Zupa porowa z makaronem na udźcu indyczym

Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 18% (mleko), seler korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kotlet z morszczuka

Składniki: morszczuk mrożony (ryba), bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe, baton pszenny, cebula, pieprz cytrynowy (jajka, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca)

Ziemniaki, młode

Surówka z kalarepy, jabłka, marchewki z jogurtem

Składniki: kalarepa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), marchew, jabłko, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Legumina

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier

Biszkopty (pszenica, jajka, mleko)

Energia: 920 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

📅 11.07.2024

Czwartek

I Śniadanie

Chleb orkiszowy
Masło ekstra (mleko)

Ser gouda tłusty (mleko)

Salata masłowa

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

II Śniadanie

Woda
Brzoskwinia
Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, Śmietana 12% (mleko), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Spaghetti bolognese z makaronem

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pszenny bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Kisiel z jabłkiem

Składniki: woda, jabłko, kisiel w proszku, cukier

Energia: 921 kcal

📅 12.07.2024

Piątek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni
Masło ekstra (mleko)

Szynka wiejska

Pomidor

Papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Woda
Jabłko
Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, masło ekstra (mleko), makaron pszenny bezjajeczny, marchew, Śmietana 18% (mleko), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kluski na parze (wyrób własny)

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier, jaja kurze całe, Żółtko jaja kurzego, masło ekstra (mleko), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Sos truskawkowy

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (mleko)

Marchewka mini

Składniki: mini marchewki, masło ekstra (mleko)

Energia: 971 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie