

📅 24.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Szynka Bohuna (mleko, seler, gorczyca)

Salata masłowa

Pomidor

Rzodkiewka

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień), cukier

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, koperek, seler korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Ryż tajony z musem jabłkowym

Składniki: jabłko, ryż biały, woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Drożdżówka z serem (pszenica, jajka, mleko)

Soczek owocowy

Energia: 1032 kcal

📅 25.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

Woda

Gruszka

Obiad

Zupa porowa z makaronem na uduńcu indyczym

Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z mleka), seler korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mini marchewki z masłem

Składniki: mini marchewki, masło ekstra (z mleka)

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Actimel (z mleka)

Paluch kukurydziany

Energia: 915 kcal

📅 26.03.2025

Środa

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z dorsza wędzonego ze szczypiorkiem

Składniki: dorsz wędzony, ogórek kiszony, jaja kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień), cukier

II Śniadanie

Banan

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe, cebula, jaja kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z mleka)

Makaron kokardki (pszenica, soja)

Ogórek kiszony słupki

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Legumina

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier

Energia: 947 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 27.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Ser ementaler pełnotłusty (z mleka)

Ogórek zielony

Papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Mandarynki

Obiad

Żurek z jajkiem na kielbasce

Składniki: woda, jaja kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietanka 30% (z mleka), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki rybne mrożone, olej rzepakowy

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka)

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 947 kcal

📅 28.03.2025

Piątek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Ser twarogowy

Składniki: ser twarogowy tłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), miód pszczeli

Kakao

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Kiwi

Obiad

Zupa cebulowa z makaronem

Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron pszenny dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała

Pierogi z truskawką

Składniki: pierogi z truskawką (pszenica, mleko), masło ekstra (z mleka)

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Ciasto zebra

Składniki: mąka pszenna typ 500, z witaminami, cukier, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek, jaja kurze całe, proszek do pieczenia (pszenica)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1016 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie