

Jadłospis

10.03 – 15.03.2025

	Śniadanie - składniki	Obiad - składniki	Podwieczorek - składniki
Poniedziałek 10.03.2025	<u>Kawa mleczna 250g</u> (mleko z laktoza2%,żyto,jęczmień) <u>Chleb razowy 40g</u> (gluten pszenny , gluten żytni , woda, drożdże, sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Kanapka dekoracyjna</u> (jajko 25g,szynka10g) <u>sałata 5g, ogórek świeży 5g</u> <u>pomidor 10g, Szczypiorek 5g</u>	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g</u> (woda, ogórki kiszone ,ziemniaki ,marchew, pietruszka, seler ,por, śmietana , natka pietruszki, ćwiartka z kurczaka ,porcja rosołowa) <u>Pierś z kurczaka po chińsku 180g</u> (filet z kurczaka ,marchew, papryka św .cebula, przyprawy, sos słodko- kwaśny ,sos chiński, koncentrat pomidorowy ,mąka ziemniaczana) <u>Ryż paraboliczny 80g</u> <u>Jogurt z owocami 120g</u> <u>Sok naturalny jabłkowo -gruszkowy 200ml</u>	<u>Mus owocowo-warzywny 40g</u> (przecier jabłkowy 60%,przecier brzoskwiniowy 30% , przecier dyniowy) <u>Pałki kukurydziane 20g</u> (kukurydza 51%,grys kukurydziany 48,35%,sól morską 7,5g,może zawierać soję i sezam)
Wtorek 11.03.2025	<u>Płatki ryżowe na mleku 250g</u> (mleko z laktoza2%, ryż) <u>Bułka angelka 40g</u> (mąka pszenna typ 650 ,drożdże,sól , woda) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Pasztet drobiowy 10g</u> <u>Ser żółty 10g</u> <u>pomidor 10 g</u> <u>rzodkiewka10g Ogórek kiszony 10g</u>	<u>Zalewajka z ziemniakami i kielbasą 300g</u> (woda, ziemniaki ,porcja rosołowa, kości wędzone, kielbasa skład: mięs.wieprz67%,mięso woł.8%,skórki wieprzowe,tłuszcz wieprzowy, skrobia wieprzowa,skrobia ziemniaczana ,sól, substancja konserw, cebula ,marchew , pietruszka ,por, seler , barszcz biały - tłuszcz, białko, cukry, kwasy nasycone gluten pszenny, śmietana) <u>Kluski leniwe z masłem i cukrem 120g</u> (mąka pszenna, ser biały, masło, jaja, cukier) <u>Surówka z marchwi i ananasa 120g</u> (marchew, ananas) <u>Mus owocowy 40g</u> <u>Sok naturalny jabłkowo -gruszkowy 200ml</u>	<u>Jogurt naturalny 100g</u> <u>Ciastka zbożowe z owocami 30g</u> (mąka pszenna 36% pszenna pełnoziarnista6,1%, żytnia 2%, jęczmienna 1%,pełnoziarniste płatki owsiane 19,4% orkiszowe 1%,nierafinowany cukier trzcinowy ,olej słonecznikowy ,serwatka w proszku(z mleka),substancja spulchniająca :węglany sodu (soda oczyszczona0,węglany węglany amonu, sól morską, aromat może zawierać soję
Środa 12.03.2025	<u>Herbata z cytryną 200g</u> (woda, herbata ,cytryna ,cukier) <u>Chleb 40g</u> (gluten pszenny, drożdże, woda ,sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Kabanos wieprzowy podsuszany 20g</u> (mięso wieprzowe ,sól, przyprawy, aromaty	<u>Zupa grysikowa 300g</u> (woda, kasza manna, marchew, seler ,pietruszką, por, ćwiartka z kurczaka porcja rosołowa) <u>Schab duszony w sosie pieczeniowym 100g</u> (schab b/k, mąka , olej) <u>ziemniaki z koperkiem 120g</u> <u>Marchewka oprószana z groszkiem 100g</u> (marchew ,groszek zielony, masło ,mąka pszenna) <u>Soczek wieloowocowy w kartoniku 100ml</u>	<u>Bakuś skyrek 100g</u> (mleko zagęszczane odtłuszczone, cukier, śmietanka 2,4%, truskawka białko mleka , 0,3% malina, koncentrat soku z buraka, aromaty, kultury bakterii jogurtowych) <u>Banan 100g</u>

	mięsne, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz E300 substancja konserwująca, azotyn sodu, możliwa obecność gorczycy i glutenu) <u>pomidorek koktajlowy 10g</u> <u>Ogórek świeży 10g, kielki rzodkiewki 2g</u>		
Czwartek 13.03.2025	<u>Musli z owocami na mleku 250g</u> (mieszanka suszonych owoców 34%, (daktyle, banan, żurawina, jabłko suszone pełnoziarniste płatki owsiane 30,9%, pszenica, cukier trzcinowy, grys kukurydziany mąka jęczmienna, tłuszcz palmowy, syrop glukozowy, sól morską, lecytyny z soi, produkt może zawierać mleko, orzeszki arachidowe oraz orzechy)) <u>Chalka drożdżowa 40g</u> <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%, w tym kwasy tłuszczowe 54g, cukry 0,7g, białko 0,7g, naturalny sól) <u>Twarożek 20g</u> (mleko, śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej) <u>Miód naturalny 2g, rzodkiewka 5g,</u> <u>szczypiorek 2g</u>	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami 300g</u> (woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ćwiartka z kurczaka, porcja rosółowa) <u>Gulasz wieprzowy 100g</u> (woda, wieprzowina b/k, gluten pszenny, przyprawy) <u>Kluski kopytka 100g</u> (mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja) <u>Ogórek konserwowy 60g</u> <u>Jabłko 100g, Banan 150g</u> <u>Kompot wieloowocowy 200ml</u>	<u>Herbata owocowa 200ml</u> <u>Rogaliki drożdżowe z serem 100g</u> (mąka pszenna typ 550, jaja, ser biały, margaryna, cukier, drożdże, mleko, sól, serwatka w proszku, środek do przetwarzania mąki kwas L-askorbinowy, preparaty enzymatyczne) <u>jabłko 100g</u>
Piątek 14.03.2025	<u>Kawa mleczna 250g</u> (mleko z laktozą 2%, żyto, jęczmień) <u>Chleb razowy 40g</u> (gluten pszenny, gluten żytni, woda, drożdże, sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%, w tym kwasy tłuszczowe 54g, cukry 0,7g, białko 0,7g, naturalny sól) <u>Jajecznica ze szczypiorkiem 60g</u> (jaja, masło, szczypiór) <u>Pasztet drobiowy 20g, pomidor 5g,</u> <u>Ogórek kiszony 10g</u>	<u>Zupa pieczarkowa z makaronem 300g</u> (woda, pieczarki, marchew, seler, pietruszka, por, porcja rosółowa b/skóry, Śmietana, jogurt, makaron 4 jajeczny skład: mąka pszenna, mąka z pszenicy Durum, jaja) <u>Paluszki rybne pieczone 120g</u> (filet z mintaja 57%, błonnik pszenny, kurkuma, skrobia ziemniaczana, glutaminian monosodowy) <u>ziemniaki z koperkiem 180g</u> <u>Sur z kapusty kiszonej i marchwi 120g</u> (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej, cukier) <u>Jogurt „Bakuś” do picia 250ml</u>	<u>Soczek „Tymbark” 100ml</u> (Sok pomarańczowy 100% z zagęszczonego soku) <u>Podpłomyk b/cukru 50g</u> (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko w proszku odtłuszczone, sól, wodorowęglan

Do posiłków używamy przypraw: pieprz naturalny, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, sól morską, przyprawa curry, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek)

Z niezależnych od nas przyczyn jadłospis w danym dniu może ulec zmianie, za co przepraszamy.

Jadłospis

17.03 - 21.03.2025

	Śniadanie - składniki	Obiad - składniki	Podwieczorek - składniki
Poniedziałek 17.03.2025	<u>Kawa mleczna 250g</u> (mleko z laktoza2%,żyto, jęczmień) <u>Chleb razowy 40g</u> (gluten pszenny , gluten żytni , woda, drożdże, sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Pasztet drobiowy 10g</u> <u>Ser żółty 10g</u> <u>Ogórek kiszony10g, kielki warzywne 2g</u> <u>Pomidorek koktajlowy 5g</u>	<u>Kapuśniak z ziemniakami 300g</u> (woda, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler ,por, jaja, śmietana , ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa, kielbasa wiejska, boczek wędzony) <u>Strogonow z makaronem pełnoziarnistym 120g</u> (mięso wieprzowe b/k, papryka św., pieczarka, marchew, ,pietruszka, seler , por ,cebula, kukurydza, fasola czerwona, makaron 4 jajeczny: skład mąka pszenna , mąka razowa , jaja w proszku), koncentrat pomidorowy) <u>Pomarańcza 100g</u> <u>Woda z miodem i cytryną 200ml</u>	<u>Serek owocowy Bio 140g</u> (mleko, twarożek odtłuszczony z mleka, śmietanka pasteryzowana Bio, cukier trzcinowy Bio, białko z mleka Bio, skrobia Bio, laska wanilii Bio, owoce) <u>Biszkopty b/cukru 50g</u> (mąka pszenna , olej rzepakowy, mleko w proszku odtłuszczone, sól ,wodorowęglan sodu)
Wtorek 18.03.2025	<u>Zacierka na mleku 250g</u> (mleko z laktoza2%, mąka pszenna, jaja) <u>Bułka angelka 40g</u> (mąka pszenna typ 650 ,drożdże,sól, woda) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Twarożek 20g</u> (mleko, śmietanka , kultury bakterii fermentacji mlekowej) <u>Dżem porzeczkowy 5g</u> <u>rzodkiewka10g, ogórek kiszony 5g</u> <u>żurawina suszona 2g</u>	<u>Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g</u> (woda ,kasza jęczmienna, marchew, ziemniaki ,pietruszka ,por, seler ,porcja rosołowa, ćwiartka z kurczaka) <u>Pyzy z mięsem i cebulką 150g</u> (mąka pszenna, jaja , olej, łopatka wieprzowa, cebula) <u>Sur. z kapusty białej i marchwi z chrzanem 120g</u> (kapusta biała, marchew, papryka, kukurydza , chrzan ,por, oliwa) <u>Jogurt z musem owocowym 120g</u> <u>Herbata z cytryną 200ml</u> (woda, herbata „Lipton’ , cytryna ,cukier)	<u>Herbata z cytryną 200g</u> (woda, herbata ,cytryna ,cukier) <u>Ciasto jogurtowe 100g</u> (mąka pszenna ,jaja ,marchew , kakao , cukier ,soda oczyszczona) <u>Jabłko 100g</u>
Środa 19.03.2025	<u>Herbata z cytryną 200g</u> (woda, herbata ,cytryna ,cukier) <u>Chleb 40g</u> (gluten pszenny , drożdże, woda ,sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g	<u>Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami z wędzonką 300g</u> (woda, czerwona soczewica , ziemniaki, marchew, pietruszka , seler , por, ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa, kielbasa podwawelska- skład: mięs.wieprz67,mięso wol.8%,skórki wieprzowe ,tłuszcz wieprzowy ,skrobia wieprzowa ,skrobia ziemniaczana .sól substancja konserw, boczek wędzony) <u>Makaron z serem i polewą śmietanowo- jogurtową 180g</u>	<u>Serek„Bakuś’’ do kieszonki 130g</u> (mleko pasteryz.62% , śmietanka 25%, cukier, skrobia modyfikowana ,odtłuszczone mleko w proszku, substancje zagęszczające : kargen, guma guar , stabilizator :węglan sodu, węglan wapnia ,aromat waniliowy,

	,cukry0,7g,bialko 0,7g,naturalny sól) <u>Parówka na ciepło 20g</u> (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, ekstrakty, aromaty mięsne, przeciwutleniacz E300 , ,wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, substancja konserwująca, azotyn sodu, możliwa obecność gorczycy i glutenu) <u>pomidorki chery 5g,</u> <u>Ogórek świeży 10g , papryka świeża 3</u>	(makaron, jaja, gluten pszenny ,ser biały , jogurt grecki,śmietana 18% , cukier) <u>Banan 150g</u> <u>Sok naturalny jabłkowo -gruszkowy 200ml</u>	<u>Banan 150g</u>
Czwartek 20.03.2025	<u>Kawa mleczna 250g</u> (mleko z laktoza2%,żyto,jęczmień) <u>Chleb razowy 40g</u> (gluten pszenny, gluten żytni, woda, drożdże, sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,bialko 0,7g,naturalny sól) <u>południca sopocka 20g</u> (pol.wieprz.71%,woda, ,sól, błonnik pszenny, białko sojowe, wzmacniacz smaku substancja konserwująca, .azotyn soduE250,cytrynian soduE331,fosforan) <u>Ogórek kiszony 10g, Rzodkiewka 5g</u> <u>sałata 5g,kiełki warzywne 2g</u>	<u>Zacierka na rosole 300g</u> (woda, marchew, pietruszka ,seler,por,mąka pszenna ,mleko 2% , jaja, antrykot wołowy, ćwiartka z kurczaka, porcja rosółowa, natka pietruszki,) <u>Medaliony z indyka w sosie koperkowym100g</u> (filet z indyka koper, ,mąka pszenna, cebula ,olej) <u>Ziemniaki z koperkiem 180g</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej 100g</u> (kapusta pekińska, marchew, kukurydza ,por,oliwa z oliwek) <u>Soczek multiwitamina 100ml</u>	<u>Soczek „Tymbark”100ml</u> (Sok pomarańczowy 100% z zagęszczonego soku) <u>Podplomyk z siemieniem lnianym 50g</u> (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko w proszku odtłuszczone, sól ,wodorowęglan, siemię lniane) <u>Gruszka 100g</u>
Piątek 21.03.2025	<u>Płatki jaglane na mleku 250g</u> (mleko z laktoza2%,płatki jaglane 100%,produkt może zawierać gluten) <u>Bułka angelka 40g</u> (gluten pszenny, drożdże, woda, ,sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,bialko 0,7g,naturalny sól) <u>Pasztet drobiowy 10g</u> <u>Ser żółty 10g</u> <u>Dżem truskawkowy 2g,rzodkiewka 5g</u> <u>Pomidor 10g 2g,szczypiorek 5g</u>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem 300g</u> (woda ,makaron , porcja rosółowa ,ćwiartka z kurczaka , koncentrat pom.30%pasteryz, marchew, pietruszka, por, seler, jogurt grecki śmietana makaron 4jajeczny skład: mąka pszenna ,mąka z pszenicy Durum, jaja) <u>Filet z miruny 100g</u> (ryba, jaja ,mąka pszenna, olej) <u>ziemniaki z koperkiem 180g</u> <u>Sur z kapusty kiszonej i marchwi 120g</u> (kapusta kiszona, marchew, cebula ,olej, cukier) <u>Skyr owocowy do picia 300g</u>	<u>Mus owocowo-warzywny 40g</u> (przecier jabłkowy 60%,przecier brzoskwinowy 30% , przecier dyniowy <u>Gofry b/cukru 50g</u> (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko w proszku odtłuszczone, sól, wodorowęglan sodu)

Do posiłków używamy przypraw: pieprz naturalny, pieprz ziołowy, papryka słodka , liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, sól morską, przyprawa curry, bazylia, zioła prowansalskie, czosnek)

Z niezależnych od nas przyczyn jadłospis w danym dniu może ulec zmianie, za co przepraszamy.

