

## JADŁOSPIS

### 📅 17.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 255 kcal

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Ogórek**

**Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (Olb)**

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), Szczypiorek, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

**Kakao (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Cukier

II Śniadanie 37 kcal

**Jabłko**

Obiad 481 kcal

**Zupa ogórkowa z ziemniakami (Olb)**

Składniki: Ogórek kiszony, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Koperek, Sól biała, Czosnek, Pieprz

**Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym z zielonym pesto (Olb)**

Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron świderki (**pszenica, soja**), **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi (**mleko, laktoza**), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Rukola, Szpinak, Słonecznik, nasiona, Pesto, Czosnek granulowany, Sól biała, Czosnek

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

### 📅 18.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 246 kcal

**Zacierka cini minis na mleku**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **Jaja** kurze całe, Cynamon

**Chleb pszenny**

**Masło ekstra (mleko)**

**Dżem brzoskwiniowy,**

**niskosłodzony**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 53 kcal

**Koktajl szpinak, jabłko, banan, cytrusy**

Składniki: Banan, Jabłko, Pomarańcza, Szpinak, Sok cytrynowy 100%, Cukier

Obiad 470 kcal

**Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (Olb)**

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Cebula, **Jaja** kurze całe, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi ( **mleko, laktoza**), Bułka tarta (**pszenica**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 550, Koperek, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz

**Zupa pomidorowa z makaronem (Olb)**

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Makaron świderki ( **pszenica, soja**), Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Pulpa pomidorowa, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

**Kasza bułgur (pszenica)**

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Bukiet sałat z rzodkiewką i ogórkiem**

Składniki: Sałata, Ogórek, Śmietana 18% (**mleko**), Rzodkiewka

### 📅 19.04.2023 Środa

I Śniadanie 192 kcal

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Połędwica drobiowa**

**Sałata**

**Bawarka (Olb)**

Składniki: Woda, **Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu, Herbata czarna

II Śniadanie 64 kcal

**Mleko o smaku porzeczkowym**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, Cukier

Obiad 441 kcal

**Krem porowo ziemniaczany z grzankami (Olb)**


Składniki: Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Śmietana 18% (**mleko**), Chleb **pszenny**, Cebula, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Gołąbki w sosie pomidorowym (Olb)**

Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina łopatka, Ryż biały, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), **Jaja** kurze całe, Pulpa pomidorowa, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek granulowany, Pieprz, Sól biała

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

### 📅 20.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 317 kcal

**Płatki kukurydziane na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Płatki kukurydziane

**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Paszтет drobiowo- wieprzowy (Olb)**

Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (**pszenica**), Wątroba wieprzowa, Śmietana do gotowania 15% Rama CremeFine Profi ( **mleko, laktoza**), Czosnek, Czosnek granulowany, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

**Mandarynki**

Obiad 463 kcal

**Rosół z makaronem (Olb)**

Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Makaron **pszenny** bezjajeczny, Marchew, **Seler** korzeniowy, Cebula, Por, Skrzydełka z kurczaka, Udło z kurczaka, Pietruszka, korzeń, Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

**Ziemniaki z koperkiem (Olb)**

Składniki: Ziemniaki, Koperek, Masło ekstra (**mleko**)

**Podudzie z kurczaka (Olb)**

Składniki: Podudzie z kurczaka ze skórą, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

**Mizeria (Olb)**

Składniki: Ogórek, Śmietana 18% (**mleko**), Sól biała

### 📅 21.04.2023 Piątek

I Śniadanie 223 kcal

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta twarogowa z makrelą w pomidorach (Olb)**

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), **Makrela** w pomidorach

**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Kawa zbożowa ( **żyto, jęczmień**)

**Rzodkiewka**

II Śniadanie 78 kcal

**Koktajl ananas- brzoskwinia na mleku kokosowym (Olb)**

Składniki: Mleczko kokosowe, Banan, Ananas, Brzoskwinia w syropie

Obiad 454 kcal

**Zupa rumfordzka**

Składniki: Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Ziemniaki, Ryż biały, Cebula, Groch, nasiona suche, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Majeranek, Pieprz

**Pierogi z twarogiem i ziemniakami**

Składniki: Ziemniaki, młode, Mąka **pszenna**, typ 500, Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Cebula, Mix tłuszczowy osełka (**mleko**), Sól biała, Pieprz

**Kompot owocowy (Olb)**

Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona, Jabłko, Śliwki, Porzeczki czarne, mrożone, Cukier

## Podwieczorek 95 kcal

### Jogurt o smaku wiśniowym (Olb)

Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Jogurt grecki (**mleko**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier

## Podwieczorek 136 kcal

### Sernik na zimno (Olb)

Składniki: Ser sernikowy (**mleko**, **laktoza**), Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), Galaretka owocowa, w proszku, Mąka **pszenna**, typ 500, Cukier, Masło ekstra (**mleko**), Cukier wanilinowy

## Podwieczorek 77 kcal

### Jabłko w sosie waniliowym

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Jabłko, Skrobia ziemniaczana, Cukier, Cukier z prawdziwą wanilią

## Podwieczorek 126 kcal

### Racuchy z jabłkiem (Olb)

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, Jabłko prażone, **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, **Jaja** kurze całe, Cukier, Olej rzepakowy, Proszek do pieczenia (**pszenica**, **mleko**), Sól biała

## Podwieczorek 46 kcal

### Pomarańcza