

## JADŁOSPIS

### 📅 24.04.2023 Poniedziałek

I Śniadanie 268 kcal

**Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Ser edamski tłusty (mleko)**

**Rzodkiewka**

**Kawa zbożowa na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Kawa zbożowa ( **żyto**, **jęczmień**)

II Śniadanie 34 kcal

**Jabłko**

Obiad 432 kcal

**Kompot owocowy (Olb)**

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

**Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym (Olb)**

Składniki: Wieprzowina szynka surowa, Makaron **pszenny** bezjajeczny, Pulpa pomidorowa, Cebula, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Śmietana do gotowania 15% Rama (**mleko**, **laktoza**), Mąka **pszenna**, typ 500, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Oregano suszone

**Zupa brokułowa z ziemniakami (Olb)**

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

### 📅 25.04.2023 Wtorek

I Śniadanie 275 kcal

**Płatki owsiane na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Płatki **owsiane**

**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta z papryki i cukinii**

Składniki: Cukinia, Papryka czerwona, Suszone pomidory, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**)

**Salata**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 46 kcal

**Koktajl śliwka, jabłko, gruszka, banan**

Składniki: Banan, Śliwki, Jabłko, Gruszka, Cukier

Obiad 476 kcal

**Żurek z jajkiem i kiełbasą (Olb)**

Składniki: Kiełbasa dębowa, **Jaja** kurze całe, Marchew, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Zakwas na żurek (**żyto**), Czosnek, Mąka **żytnia**, typ 1400, Natka pietruszki, Mix tłuszczowy (**mleko**), Olej rzepakowy, Czosnek granulowany, Sól biała, Pieprz, Majeranek

**Ryż z jabłkiem i słodką śmietaną (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Ryż biały, Jabłko prażone, Jogurt grecki (**mleko**), Śmietana 18% (**mleko**), Twaróg sernikowy (**mleko**, **laktoza**), Cukier, Cynamon

**Kompot owocowy (Olb)**

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

### 📅 26.04.2023 Środa

I Śniadanie 204 kcal

**Masło ekstra (mleko)**

**Chleb Kłos Orkisz**

**Twarożek (Olb)**

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

**Pomidor**

**Bawarka (Olb)**

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

II Śniadanie 64 kcal

**Mleko morelowe**

Składniki: **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Dżem morelowy, niskosłodzony, Cukier

Obiad 499 kcal

**Krem pomidorowo- paprykowy z pestkami słonecznika (Olb)**

Składniki: Pomidor, Ziemniaki, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Papryka czerwona, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Słonecznik, nasiona, Mix tłuszczowy (**mleko**), Natka pietruszki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

**Gulasz wieprzowy (Olb)**

Składniki: Wieprzowina karkówka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Cebula, Pulpa pomidorowa, Śmietana do gotowania 15% Rama (**mleko**, **laktoza**), Olej rzepakowy, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Czosnek, Sól biała, Pieprz

**Kasza jęczmienna wiejska**

**Salata zielona z ogórkiem i śmietaną (Olb)**

Składniki: Salata, Ogórek, Śmietana 18% (**mleko**)

**Kompot owocowy (Olb)**

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

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

### 📅 27.04.2023 Czwartek

I Śniadanie 271 kcal

**Kasza manna na mleku (Olb)**

Składniki: **Mleko** krowie, 2% tłuszczu, Kasza manna ( **pszenica**)

**Chleb mazowiecki (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Polędwica drobiowa**

**Ogórek**

**Herbata czarna, bez cukru**

Składniki: Woda, Herbata czarna

II Śniadanie 31 kcal

**Mandarynki**

Obiad 444 kcal

**Zupa krupnik (Olb) (bm)**

Składniki: Ziemniaki, Kasza **jęczmienna** wiejska, Pietruszka, korzeń, mrożona, Marchew, Cebula, Śmietana 18% (**mleko**), Mix tłuszczowy (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, Natka pietruszki, Sól biała, Pieprz

**Ryba panierowana (Olb)**

Składniki: **Dorsz** świeży, **Jaja** kurze całe, Bułka tarta ( **pszenica**), Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Czosnek granulowany

**Ziemniaki z koperkiem (Olb)**

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

**Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką (Olb)**

Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Koperek

**Kompot owocowy (Olb)**

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

### 📅 28.04.2023 Piątek

I Śniadanie 210 kcal

**Chleb dobrodzieja (pszenica, żyto)**

**Masło ekstra (mleko)**

**Pasta jajeczna (Olb)**

Składniki: **Jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), Majonez (**jajka**, **gorczyca**), Musztarda (**gorczyca**), Sól biała, Pieprz

**Szcypiorek**

**Salata**

**Bawarka (Olb)**

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

II Śniadanie 77 kcal

**Koktajl na jogurcie seler naciowy, mięta, banan, jabłko**

Składniki: Banan, **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Jabłko, Jogurt grecki ( **mleko**), **Seler** naciowy, Mięta, Cukier

Obiad 521 kcal

**Zupa grochowa z makaronem (Olb)**

Składniki: Groch, nasiona suche, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), Makaron świderki (**pszenica**, **soja**), Cebula, Mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, Mix tłuszczowy (**mleko**), Sól biała, Natka pietruszki, Czosnek granulowany, Pieprz, Majeranek, Liść laurowy, Ziele angielskie

**Kluski leniwe z masłem**

Składniki: Ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **Jaja** kurze całe, Mąka **pszenna**, typ 450, Masło ekstra (**mleko**), Cukier, Sól biała

**Surówka marchewka z ananaseм (Olb)**

Składniki: Marchew, Ananas, plastry w syropie, Śmietana 18% (**mleko**), Sok cytrynowy 100%, Cukier

**Kompot owocowy (Olb)**

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

## Podwieczorek 109 kcal

### Jogurt o smaku truskawkowym (Olb)

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

## Podwieczorek 124 kcal

### Serek ala danio jagodowy

Składniki: Ser sernikowy (**mleko, laktoza**), Serowe nadzienie (**pszenica, mleko, laktoza**), **Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Jagody mrożone, Cukier

## Podwieczorek 138 kcal

### Deser jabłkowy z kruszonką (Olb)

Składniki: Serowe nadzienie (**pszenica, mleko, laktoza**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Jabłko prażone, Jogurt grecki (**mleko**), Dżem ananasowy, niskosłodzony, Śmietana 18% (**mleko**), Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Olej rzepakowy, Cynamon

## Podwieczorek 127 kcal

### Ciasto czekoladowe

Składniki: Mąka **pszenna**, typ 500, **Jaja** kurze całe, Dżem wiśniowy, niskosłodzony, Mix tłuszczowy (**mleko**), Kakao 16%, proszek, Cukier, Cukier wanilinowy, Proszek do pieczenia (**pszenica, mleko**), Soda oczyszczona

## Podwieczorek 46 kcal

### Pomarańcza