



JADŁOSPIS 15.07.2024 - 26.07.2024

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapka z masłem, szynką i ogórkiem Kakao	Mleko, Pieczywo mieszane, Masło, Szynka , Ogórek , Kakao	Gluten(pszenica, żyto) Mleko
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Barszcz ukraiński	Buraki ówikłowe, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Kapusta biała, Fasola, Przekier pomidorowy, Liść laurowy, Ziele angielskie, Cebula, Czosnek, Śmietana	Seler, Mleko
	Makaron z serem i miodem	Makaron, Twaróg półtłusty, Miód	Mleko, Gluten(pszenica), Jajka
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowo bananowy	Truskawki, Banan, Jogurt naturalny	Mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 800 Kcal Węglowodany 125,70 g Białko ogółem 35,12 g Tłuszcz ogółem 19,10 g		
WTOREK 16.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, serem żółtym i pomidorem Zupa mleczna z zacierką	Pieczywo mieszane, Masło, Ser Gouda, Pomidor, Mleko, Makaron zacierka	Gluten(pszenica, żyto), Mleko, Jajka
II ŚNIADANIE	Arbuz	Arbuz	
OBIAD	Zupa ogórkowa	Ogórki kiszzone, Marchewka, Por, Pietruszka, Seler, Ziemniaki, Jogurt naturalny	Seler, Mleko
	Gulasz wieprzowy z warzywami , Kasza pęczak Ćwikła	Kasza pęczak, Mięso wieprzowe, Cebula, Fasolka szparagowa, Papryka, Buraki ćwikłowe	Gluten(jęczmień)
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Weka z masłem i dżemem truskawkowym Herbata z cytryną	Weka, Masło, Dżem niskosłodzony truskawkowy	Mleko, Gluten(pszenica)

WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 869 Kcal Węglowodany 137,24 g Białko ogółem 29,32 g Tłuszcz ogółem 23,19 g		
ŚRODA 17.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Twaróg półtłusty, Jogurt naturalny, Szczypiorek, Rzodkiewka, Mleko, Inka	Gluten(pszenica, żyto), Mleko
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa kalafiorowa	Kalafior, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Ziemniaki, Oliwa, Jogurt naturalny	Mleko
	Ryż z kurczakiem i warzywami	Ryż, Filet z kurczaka, Kukurydza, Cebula, Czosnek, Pomidory, Marchewka, Papryka	
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Jogurtowiec z kolorowymi galaretkami	Galaretka pomarańczowa, Galaretka cytrynowa, Galaretka truskawkowa, Cukier, Żelatyna, Jogurt naturalny	Mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 791 Kcal Węglowodany 131,96 g Białko ogółem 37,06 g Tłuszcz ogółem 14,35 g		
CZWARTEK 18.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku kanapki z pastą z kurczaka	Pieczywo mieszane, Masło, Filet z kurczaka, Czosnek, Oliwa, Jogurt naturalny, Pomidor, Mleko, Płatki jaglane	Gluten(pszenica, żyto), Mleko
II ŚNIADANIE	Banan	Banan	
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem	Ryż, Koperek, Marchewka, Por, Pietruszka, Seler, Jogurt naturalny	Mleko, Seler
	Pierogi z serem i jagodami	Mąka pszenna, Jajka, Woda, Twaróg półtłusty, Jagody, Cukier	Mleko, Gluten(pszenica), Jajka
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Paluchy z kminkiem Herbata owocowa	Mąka pszenna, Drożdże, Oliwa, Kminek, Sól, Woda	Gluten(pszenica)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 822 Kcal Węglowodany 143,21 g Białko ogółem 24,26 g Tłuszcz ogółem 17,69 g		
PIĄTEK 19.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY

ŚNIADANIE	Kanapki z masłem , pastą jajeczną i szczypiorkiem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Jajka, Jogurt naturalny, Szczypiorek, Ogórek, Mleko, Inka	Gluten(pszenica, żyto), Mleko, Jajka
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa jarzynowa	Fasolka szparagowa, Kalafior, Brokuł, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Ziemniaki, Jogurt naturalny	Seler, Mleko
	Kotlety rybne z ziemniakami Duszona marchewka	Ziemniaki, Limanda, Bułka tarta, Pietruszka natka, Jajka, Cebula, Marchewka, Masło	Gluten(pszenica), Jaja, Ryba
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z sokiem malinowym	Mleko, Mąka ziemniaczana, Wania, Sok malinowy	Mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 843 Kcal Węglowodany 132,91 g Białko ogółem 33,71 g Tłuszcz ogółem 21,64 g		

PONIEDZIAŁEK 22.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku Kanapki z żółtym serem i pomidorem	Płatki kukurydziane, Mleko, Pieczywo mieszane, Masło, Ser Gouda, Pomidor	Gluten(pszenica, żyto), Mleko
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą	Czerwona soczewica, Kurkuma, Cebula, Czosnek, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Oliwa, Pomidory	Seler
	Ryż z mussem truskawkowym	Ryż, Truskawki, Jogurt naturalny, Cukier	Mleko
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Tosty z szynką i serem Herbata miętowa	Pieczywo tostowe, Ser Gouda, Szynka, Sos pomidorowy, Mięta	Gluten(pszenica), Mleko
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 788 Kcal Węglowodany 130,09 g Białko ogółem 28,80 g Tłuszcz ogółem 19,65 g		

WTOREK 23.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z szynką wiejską i ogórkiem Kawa Inka	Pieczywo mieszane, Masło, Szynka wiejska, Ogórek, Mleko, Inka	Gluten(pszenica, żyto), Mleko
II ŚNIADANIE	Gruszka	Gruszka	
	Krupnik	Kasza jęczmienna, Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Oliwa	Seler, Gluten(jęczmień)

OBIAD	Spaghetti z sosem mięsno warzywnym	Makaron, Mięso wieprzowe, Cebula, Marchew, Groszek zielony, Olej, Pomidory, ser Gouda	Gluten(pszenica), Jajka, Mleko
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy	Truskawki, Mąka ziemniaczana, Cukier	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 810 Kcal Węglowodany 139,77 g Białko ogółem 31,77 g Tłuszcz ogółem 17,28 g		

ŚRODA 24.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku Kanapki z masłem i pastą o smaku wiśniowym	Pieczywo mieszane, Masło, Twaróg półtłusty, Dżem niskosłodzony wiśniowy, Mleko, Płatki ryżowe	Gluten(pszenica, żyto), Mleko
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa ziemniaczana	Ziemniaki, Marchewka, Pietruszka, Seler, Por, Jogurt naturalny	Seler, Mleko
	Kaszotto z kurczakiem i warzywami	Kasza jęczmienna, Kurczak, Por, Marchewka, Groszek zielony, Oliwa, Tymianek, Szczypiorek	Gluten(jęczmień)
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Ciasto ucierane z owocami Herbata z cytryną	Mąka pszenna, Mleko, Jajka, Olej, Owoce sezonowe, Cukier	Gluten(pszenica), Mleko, Jajka
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 810 Kcal Węglowodany 139,77 g Białko ogółem 31,77 g Tłuszcz ogółem 17,28 g		

CZWARTEK 25.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapka z pastą z pieczonych warzyw Kakao	Mleko, Kakao, Pieczywo mieszane, Masło, Marchewka, Cebula, Seler, Pietruszka, Czosnek, Tymianek, Bazylia, Oliwa	Gluten(pszenica, żyto), Mleko, Seler
II ŚNIADANIE	Morele	Morele	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem	Ryż, Przecier pomidorowy, Marchew, Pietruszka, Seler, Por, Jogurt naturalny	Seler, Mleko
	Nuggetsy z kurczaka, Ziemniaki, Mizeria na jogurcie	Pierś z kurczaka, Jajka, Bułka tarta, Parmezan, Czosnek, Cytryna, Oliwa, Ziemniaki, Ogórki, Cebula, Jogurt naturalny	Gluten(pszenica), Mleko, Jajka
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	

PODWIECZOREK	Owoce pod kruszonką	Płatki owsiane, Gruszka, Jabłko, Śliwka, Cynamon, Kardamon, Syrop klonowy	Gluten(pszenica),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 880 Kcal Węglowodany 144,58 g Białko ogółem 34,46 g Tłuszcz ogółem 21,19 g		
PIĄTEK 26.07.2024	JADŁOSPIS	SKŁADNIKI	ALERGENY
ŚNIADANIE	Kanapki z pastą rybną i pomidorem Kawa Inka	Pieczyczo mieszane Masło, Pomidor, Twaróg półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym, Cebula, Mleko, Inka	Gluten(pszenica, żyto), Mleko, Ryba
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	
OBIAD	Zupa grochowa	Groch łuskany, Marchew, Pietruszka, Por, Seler, Ziemniaki, Liść laurowy, Ziele angielskie, Majeranek	Seler
	Pierogi polskie	Mąka pszenna, Jajka, Ziemniaki, twaróg półtłusty, Cebula, Masło	Jajka, Gluten(pszenica), Mleko
	Kompot owocowy	Mieszanka owocowa	
PODWIECZOREK	Proziaki Herbata owocowa	Mąka pszenna, Jajka, Kefir, Soda	Gluten(pszenica), Mleko, Jajka
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kalorie 819 Kcal Węglowodany 147,56 g Białko ogółem 35,42 g Tłuszcz ogółem 11,91 g		