

Pon.	<p>Śniadanie: Kajzerka pszenna 50g, masło 4g, twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem i awokado 30g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g</p> <p>BM: Bułka pszenna 50g, ogórek zielony 10g, polędwica sopocka 15g, jabłka 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupa: Jarzynowa z ryżem, brukselką, marchewką i porem 250ml</p>	<p>II danie: Makaron kokardki 120g z sosem „carbonara” 100g</p> <p>BM: Makaron kokardki 120g z sosem z warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 100g</p> <p>Kompocik wiśniowo-truskawkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek Smoothie mleczno-jagodowo-bananowe z daktylami suszonymi 150g BEZ CUKRU</p> <p>BM: Smoothie bananowo-jagodowe z daktylami suszonymi 150g BEZ CUKRU</p>	<p>KCAL: 1180</p> <p>BIAŁKO: 43g</p> <p>TŁUSZCZ: 29g</p> <p>WĘGL.: 156g</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo wieloziarniste 50g z masłem 4g, pasta jajeczna 30g, ogórek, roszponka, pestki słonecznika 15g, gruszka 60g</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste 50g, pasta jajeczna 30g, ogórek, roszponka, pestki słonecznika 15g, gruszka 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Pomidorowa z makaronem, świeżą bazylią i świeżą pietruszką 250ml</p>	<p>II danie: Leczo drobiowe (indyk i kurczak) z cukinią, papryką, ciecierzycą, i groszkiem z ryżem 220g, świeża bazylia</p> <p>Kompocik wiśniowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Twarożek waniliowy 120g, wafel kukurydziany 20g</p> <p>BM: Budyń waniliowy 120g, wafel kukurydziany 20g</p>	<p>KCAL: 1198</p> <p>BIAŁKO: 36g</p> <p>TŁUSZCZ: 30g</p> <p>WĘGL.: 149g</p>
Śr.	<p>Śniadanie: Pieczywo żytnie z masłem 50g, szynka z indyka 15g, sałata, pomidor 10g, owsianka na mleku 150ml</p> <p>BM: Pieczywo żytnie 50g, szynka z indyka 15g, sałata, pomidor 10g, owsianka na mleku ryżowym 150ml, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Barszcz ukraiński z ziemniakami, marchewką, porem, selerem i fasolą czerwoną 250ml</p>	<p>II danie: Kotlet mielony drobiowo-warzywny 60g, ziemniaki 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p> <p>Kompocik jabłkowo-porzeczkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Jabłka, gruszki 150g</p>	<p>KCAL: 1030</p> <p>BIAŁKO: 35g</p> <p>TŁUSZCZ: 29g</p> <p>WĘGL.: 147g</p>
Czw.	<p>Śniadanie: Bułka weka z masłem 50g, jajko gotowane 25g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, indyk gotowany 20g</p> <p>BM: Bułka weka 50g, jajko gotowane 25g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, indyk gotowany 20g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Kapuśniak z ziemniakami, marchewką, pietruszką i porem 250ml, świeży koperek</p>	<p>II danie: Gulasz z szynki 80g z soczewicą i ziemniaki 120g, buraki czerwone 60g</p> <p>Kompocik z rabarbarem 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel z owocami (jabłko) 150ml</p>	<p>KCAL: 1099</p> <p>BIAŁKO: 42g</p> <p>TŁUSZCZ: 28g</p> <p>WĘGL.: 163g</p>
Pt.	<p>Śniadanie: Pieczywo wieloziarniste 50g z masłem, ser żółty 20g, paski kalarepy, marchewki, ogórka 40g</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste 60g, ser żółty bez mleka 20g, paski kalarepy, marchewki, ogórka 40g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Rybna z dorszem i łososiem z ziemniakami, selerem, marchewką i porem 250ml</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami 200g, polewa truskawkowa 40g</p> <p>Kompocik z gruszek 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Naleśniki z dżemem truskawkowym</p> <p>BM: Naleśniki z dżemem truskawkowym</p>	<p>KCAL: 1165</p> <p>BIAŁKO: 46g</p> <p>TŁUSZCZ: 37g</p> <p>WĘGL.: 167g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Jadłospis dieta podstawowa i bezmleczna 29.04.24 r. - 03.05.24 r.

Pon.	<p>Śniadanie: Chleb pszenny 50g, masło 3g, twarożek śmietankowy z rzodkiewką 30g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g</p> <p>BM: Chleb pszenny 50g, hummus 20g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Krupnik z ziemniakami ze świeżymi ziołami 250ml</p>	<p>II danie: Makaron spaghetti z sosem z mięskiem drobiowym (indyk i kurczak), pomidorami i świeżą bazylią</p> <p>Kompocik wiśniowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny z brzoskwiniami 100g</p> <p>BM: Budyń na mleku owsianym 100g</p>	<p>KCAL: 1120</p> <p>BIAŁKO: 42g</p> <p>TŁUSZCZ: 28g</p> <p>WĘGL.: 149g</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo wieloziarniste z masłem 50g, pasta jajeczna z tuńczykiem 30g, ogórek kiszony, roszponka, pestki słonecznika 15g, banan 60g</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste 50g, pasta jajeczna z tuńczykiem 30g, ogórek kiszony, roszponka, pestki słonecznika 15g, banan 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Rosół z makaronem, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Kotlet z szynki i kalafiora 60g, ziemniaki 120g, mini marchew gotowana z oliwą z oliwek 60g</p> <p>Kompocik jabłkowo-porzeczkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Marchewka tarta z jabłkiem 70g, chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>KCAL: 1098</p> <p>BIAŁKO: 35g</p> <p>TŁUSZCZ: 29g</p> <p>WĘGL.: 143g</p>
Śr.	ŚWIĘTO				
Czw.	DZIEŃ WOLNY				
Pt.	ŚWIĘTO				

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Pon.	<p>Śniadanie: Chleb wieloziarnisty 50g, masło 3g, twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem i awokado 30g, ogórek 10g, banan 100g</p> <p>BM: Chleb wieloziarnisty 50g, polędwica sopocka 20g, ogórek 10g, banan 100g, szynka wieprzowa 20g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Minestrone z pomidorami, selerem, porem, kalafior, brokuł, brukselka z drobnym makaronem 250ml</p>	<p>II danie: Kawałki kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z cukinia, marchewką, ryż 220g</p> <p>Kompocik z jabłek i aronii 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno-owocowy na maślanie z brzoskwinia, bananem i marchewką 150ml</p> <p>BM: Koktajl owocowy z brzoskwinia, bananem i marchewką, z mlekiem ryżowym 150ml</p>	<p>KCAL: 1077</p> <p>BIAŁKO: 45g</p> <p>TŁUSZCZ: 35g</p> <p>WĘGL.: 166g</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo graham 60g z masłem, pasta jajeczna z łososiem 30g, ogórek, roszponka 10g, gruszka 60g</p> <p>BM: Pieczywo graham 60g, pasta jajeczna z łososiem 30g, ogórek, roszponka 10g, gruszka 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p>Zupka: Żurek z ziemniakami, marchewką i kiełbaską 250ml</p>	<p>II danie: Klopsiki z szynki, sos koperkowy 70g, surówka z marchewki 60g, ziemniaki 120g</p> <p>Kompocik z owoców leśnych 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Budyń śmietankowy 150ml</p> <p>BM: Budyń waniliowy na mleku owsianym 150g</p>	<p>KCAL: 999</p> <p>BIAŁKO: 35g</p> <p>TŁUSZCZ: 44g</p> <p>WĘGL.: 165g</p>
Śr.	<p>Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 150ml, pieczywo pszenne 50g z masłem 4g, szynka z indyka 15g, pomidor, ogórek 15g</p> <p>BM: Płatki kukurydziane na mleku owsianym 150ml, pieczywo pszenne 50g z margaryną 4g, szynka z indyka 15g, pomidor, ogórek 15g</p>	<p>Zupka: Kapuśniak ze świeżej kapusty z marchewką i ziemniakami 250ml</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie 180g ze śmietaną</p> <p>BM: Kluski śląskie z warzywami i sosem koperkowym 200g</p>	<p>Podwieczorek: Jabłko 100g, ciastko owsiane ze słonecznikiem 15g</p>	<p>KCAL: 1198</p> <p>BIAŁKO: 44g</p> <p>TŁUSZCZ: 40g</p> <p>WĘGL.: 162g</p>
Czw.	<p>Śniadanie: Pieczywo wieloziarniste 50g z masłem, jajecznicza parowana 50g, warzywa: sałata pomidor, pestki dyni 10g, pomarańcz 60g</p> <p>BM: Jajecznicza parowana 50g, pieczywo wieloziarniste 50g z margaryną roślinną, warzywa: sałata, pomidor, pestki dyni 10g, pomarańcz 60g</p>	<p>Zupka: Ogórkowa z ryżem, ziemniakami, marchewką, pietruszką i selerem, świeża natka pietruszki 250ml</p>	<p>II danie: Jeżyki z mięsa mielonego z kurczaka i indyka, ryżu i kapusty białej 120g, sos pomidorowy 50g</p> <p>Kompocik z truskawek 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Twarożek STRACIATELLA 140g</p> <p>BM: Budyń na mleku ryżowym 140g</p>	<p>KCAL: 1158</p> <p>BIAŁKO: 39g</p> <p>TŁUSZCZ: 41g</p> <p>WĘGL.: 164g</p>
Pt.	<p>Śniadanie: Pieczywo graham z masłem 50g, pasta twarogowa z soczewicą i szczypiorkiem 25g, warzywa paski 30g (papryka, ogórek, rzodkiewki)</p> <p>BM: Pieczywo graham z margaryną roślinną, pastą z soczewicy i cieciorke 25g, warzywa paski 30g (papryka, ogórek, rzodkiewki)</p>	<p>Zupka: Zupa z ryżem, fasolką szparagową, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Makaron świderki z sosem owocowym (truskawka) na maślanie i serku twarogowym 220g,</p> <p>BM: Makaron świderki 120g, polewa truskawkowo-bananowa 120g</p> <p>Kompocik z owoców leśnych 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Banan, jabłko 150g</p>	<p>KCAL: 1220</p> <p>BIAŁKO: 41g</p> <p>TŁUSZCZ: 39g</p> <p>WĘGL.: 158g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Jadłospis dieta podstawowa i bezmleczna 13.05.24 r. - 17.05.24 r.

Pon.	<p>Śniadanie: Bułka kajzerka 40g, twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem 30g, ogórek 10g, jabłka 80g</p> <p>BM: Bułka weka 40g, ogórek zielony 10g, szynka drobiowa 15g, jabłka 80g</p>	<p>Zupka: Brokułowa z makaronem, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 100g, ryż 120g</p> <p>Kompocik jabłkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu koktajl mleczny z truskawkami i brzoskwiniami 130g</p> <p>BM: Mus owocowy (banan, truskawka, brzoskwinia, jabłko) 130g</p>	<p>KCAL: 1098</p> <p>BIĄŁKO: 44g</p> <p>TŁUSZCZ: 32g</p> <p>WĘGL.: 172g</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo żytnie z masłem 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g, papryka, rukola, sałata lodowa 15g, banan 60g</p> <p>BM: Pieczywo żytnie 50g z margaryną roślinną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g, papryka, rukola 10g, banan 60g</p>	<p>Zupka: Zupka pomidorowa z makaronem, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Panierowany filec z kurczaka 60g, ziemniaki 120g, colesław z kukurydzą i marchewką 60g</p> <p>Kompocik wiśniowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g z granolą 30g</p> <p>BM: Budyń śmietankowy na mleku ryżowym z musem malinowym 130g</p>	<p>KCAL: 1130</p> <p>BIĄŁKO: 43g</p> <p>TŁUSZCZ: 34g</p> <p>WĘGL.: 163g</p>
Śr.	<p>Śniadanie: Pieczywo wieloziarniste z masłem 40g z serem żółtym 20g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste 40g z margaryną roślinną, serem żółtym bez mleka 20g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z kalafiorom, brokułom, marchewką i brukselką z ryżem i koperkiem 250ml</p>	<p>II danie: Spaghetti pomidorowe z mięskiem drobiowym (indyk i kurczak), z makaronem i świeżą bazylią 220g</p> <p>Kompocik z truskawek 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wypieku ciasto marchewkowo-owsiane 80g</p>	<p>KCAL: 1055</p> <p>BIĄŁKO: 57g</p> <p>TŁUSZCZ: 34g</p> <p>WĘGL.: 162g</p>
Czw.	<p>Śniadanie: Jajecznicę parowaną 50g, pieczywo graham z masłem 40g, warzywa: ogórek, papryka, marchewka, polędwica sopocka 15g</p> <p>BM: Jajecznicę parowaną 50g, pieczywo graham 40g z margaryną roślinną, warzywa: ogórek, papryka, marchewka, polędwica sopocka 15g</p>	<p>Zupka: Grochowa z ziemniaczkami, marchewką i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami 200g, polewa truskawkowa 40g</p> <p>Kompocik gruszkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Pomarańcz 100g, chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>KCAL: 1166</p> <p>BIĄŁKO: 48g</p> <p>TŁUSZCZ: 38g</p> <p>WĘGL.: 159g</p>
Pt.	<p>Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie z masłem 4g z pastą twarogową i soczewicą 25g, ogórek, rzodkiewka, rukola 15g, jabłka 80g</p> <p>BM: Pieczywo razowe 40g z margaryną roślinną z pastą z soczewicy 25g, ogórek, rukola, rzodkiewka 15g, jabłka 80g</p>	<p>Zupka: Barszcz czerwony z ziemniaczkami, marchewką, selerem i porem 250ml</p>	<p>II danie: Filec z dorsza panierowany 80g, ziemniaki 120g, kapusta kiszona z marchewką 60g</p> <p>Kompocik z truskawek 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel malinowy z jabłkiem 150ml</p>	<p>KCAL: 890</p> <p>BIĄŁKO: 48g</p> <p>TŁUSZCZ: 25g</p> <p>WĘGL.: 148g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011