

# JADŁOSPIS od 29.01 do 2.02.24 r.

29.01.24 r. poniedziałek	<b>Śniadanie</b> Chleb pszenny z masłem i polędwicą sopocką ,pomidorem , ogórkiem kiszonym ,herbata z miodem i cytryną .	Chleb(mąka pszenna, ,woda) Polędwica sopocka, masło 82%, pomidor ,ogórek kiszony , miód ,cytryna, herbata .	415 kcal
<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa Parowce z jagodami		Woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler ,ziemniaki , <b>masło 82% śmietana 30%, mąka dalachów ,jajka ,cukier ,jagody ,zawierać <b>sezam, gluten, soję</b></b>	601kcal
<b>Podwieczorek</b> - Jabłko		Jabłko	112kcal 1128kcal
30.01.24 r. wtorek	<b>Śniadanie</b> Bułka z pasztecikiem drobiowym i rzodkiewką , herbata malinowa, cukier	Bułki pszenne( <b>mąka pszenna</b> ), pasztet drobiowy , rzodkiewka , <b>masło 82%</b> , cukier, herbata	415kcal
<b>Obiad</b> Zupa ziemniaczana , Spaghetti carbonara Sok pomarańczowy 100%		Woda ,boczek wędzony ,ziemniaki marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, Makaron penne ,szynka konserwowa , <b>ser żółty ,śmietana 30%,woda ,sok pomarańczowy 100%</b> przyprawy mogące zawierać <b>sezam, gluten, soję</b>	690 kcal
<b>Podwieczorek</b> - Gruszka		Gruszka	87 kcal 1192kcal
31.01.24 r. środa	<b>Śniadanie</b> Chleb mieszany pszenno –żytni , <b>masło śmietankowe 82%</b> Parówki drobiowe,ser gouda ,papryka czerwona ketchup, herbata z miodem i cytryną	Chleb ( <b>mąka pszenna ,mąka żytnia ,zakwas żytni</b> )parówka drobiowa, papryka czerwona , <b>ser żółty gouda, masło 82%</b> , ketchup , miód, herbata, cytryna .	430 kcal

	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem, Pulpety w jarzynach, ryż, kompot owocowy	Woda, ryż , kukurydza ,groszek zielony , łopatka b/k , <b>bułka pszenna</b> , makaron( <b>mąka pszenna, jaja</b> ), szponder wołowy , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koper, , cebula, <b>jaja</b> , , pora, czosnek, truskawki ,miód,przyprawy mogące zawierać <b>sezam, gluten, soję</b>	712kcal
	<b>Podwieczorek</b> - Pomarańcza	Pomarańcza	118 kcal
			1690 kcal
<b>1.02.24 r.</b> <b>czwartek</b>	<b>Śniadanie</b> Rogal pszenny z masłem ,białym serem i dżemem ,kakao	Rogal ( <b>mąka pszenna</b> ), ser biały półtłusty ,dżem wiśniowy , <b>masło 82%</b> , kakao, cukier, <b>mleko 2%</b>	400kcal
	<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa z makaronem . Ryba okoń ,ziemniaki , Sur.z kapusty kiszonej Woda niegazowana	Woda, kalafior, makaron b/j( <b>mąka pszenna</b> ), okoń ,olej rzepakowy, kapusta kiszona ,jabłka ,męka kukurydziana , marchew, <b>śmietana 30%</b> , cebula, pietruszka, <b>seler</b> , przyprawy mogące zawierać <b>sezam, gluten, soję</b>	603kca
	<b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe	<b>Mąka pszenna</b> , ,olej rzepakowy, drożdże , <b>jaja, masło 82%</b> ,	312kcal
			1315kcal
<b>2.02.24 r.</b> <b>piątek</b>	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny ,masło ,jajecznica ze szczypiorkiem , dżem .	Chleb baltonowski ( <b>mąka pszenna</b> ), <b>jaja, mleko 2%, masło 82%</b> , szczypiorek, ,kawa( <b>jęczmień</b> )	413 kcal
	<b>Obiad</b> Zalewajka Prażonki, kefir Krasnystaw	Woda, ziemniaki, boczek wędzony ,cebula ,kietbasa podlaska ,buraki ,żurek <b>śmietana 30%,kefir krasnystaw.</b>	780kcal
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko	Jabłko	75 kcal
			1268 kcal