

Jadłospis

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 09.03.2026			WTOREK 10.03.2026			ŚRODA 11.03.2026			CZWARTEK 12.03.2026			PIĄTEK 13.03.2026		
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku z polewą malinową (200g)(mleko, pszenica), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica, żyto), masło(5g)(mleko), szynka konserwowa (20g), ogórek (25g), papryka czerwona (25g), herbata z cytryną (180ml).			Bułka pszenna (50g)(pszenica), masło (5g)(mleko), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g)(jaja, gorczyca), kurczak z bobrownik (15g), pomidorki koktajlowe (25g), papryka żółta (25g), kakao (170ml)(mleko).			Płatki jaglane na mleku (200g)(mleko), chleb pszenny (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), kabanosy drobiowe (15g), pomidor (25g), ogórek (25g), herbata z cytryną (180ml).			Chleb pszenno-żytni (50g)(pszenica, żyto), masło (5g)(mleko), pasztet drobiowy (20g)(pszenica, seler, soja), ser żółty (20g)(mleko), rzodkiewka (25g), ogórek (25g), kawa zbożowa na mleku (180ml)(mleko, jęczmień, żyto).			Płatki kukurydziane na mleku (200g)(mleko), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica, żyto), masło (5g)(mleko), kielbasa żywiecka (20g), kalarepa (25g), pomidor (25g), herbata z cytryną (180ml).		
OBIAD	Zupa pieczarkowa z zacierką (250ml)(seler, mleko, pszenica, jaja). Zapiekanka makaronowa z brokułami i szynką (100g)(pszenica, mleko, jaja), kompot (180ml), woda źródlana.			Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (230ml)(seler, jaja, pszenica). Bitki drobiowe w sosie własnym (100g)(pszenica), ziemniaki z masłem i koperkiem (70g)(mleko), fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (80g)(mleko, pszenica), kompot (180ml), woda źródlana.			Krem warzywny z grzankami (250ml)(seler, mleko, pszenica). Pierogi z mięsem (150g)(mleko, pszenica, jaja), kompot (180ml), woda źródlana			Żurek z ziemniakami (250ml)(seler, mleko, żyto). Ryż z jabłkami polane sosem jogurtowo-waniliowym (200g)(mleko), kompot (180ml). Woda źródlana.			Zupa koperkowa z ryżem (250ml)(seler, mleko). Nuggetsy rybne (70g)(ryba, pszenica), ziemniaki z masłem i koperkiem (80g)(mleko), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (180ml). Woda źródlana.		
PODWIECZOREK	Bułka cynamonowa (30g)(pszenica, mleko), masło (5g)(mleko), jabłko (60g), mleko z miodem (180ml).			Koktajl brzoskwiniowy na jogurcie (140g)(mleko), herbatniki (10g)(pszenica, mleko), banan (60g), woda. (180ml).			Ciasto biszkoptowe z jabłkiem (60g)(pszenica, jaja), gruszka (50g), actimel (100g)(mleko), woda.			Weka (30g)(pszenica, mleko), masło (5g)(mleko), szynka juranda (20g), papryka czerwona (50g), herbata owocowa (180ml).			Deserek twarogowy z musem truskawkowym (105g)(mleko), chrupki kukurydziane (10g), woda z cytryną (180ml).		
ENERGIA (KCAL) MAKROSKŁADNIKI	<u>Energia</u> 1038 kcal			<u>Energia</u> 986 kcal			<u>Energia</u> 1038 kcal			<u>Energia</u> 967 kcal			<u>Energia</u> 1011 kcal		
	<u>B</u> 41.2g	<u>T</u> 34.1g	<u>W</u> 134.5g	<u>B</u> 47g	<u>T</u> 33.4g	<u>W</u> 118.8g	<u>B</u> 43.7g	<u>T</u> 32.4g	<u>W</u> 136.4g	<u>B</u> 41.6g	<u>T</u> 32.7g	<u>W</u> 119.9g	<u>B</u> 47.3g	<u>T</u> 32.4g	<u>W</u> 124.3g

Alergeny w składzie posiłków są zaznaczone pogrubioną czcionką i umieszczone w nawiasie.

Kuchnia zastrzega sobie możliwość modyfikacji jadłospisu

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny jest na życzenie u intendenta