

Intendent**pro** **Jadłospis** **Jadłospis 7**

📅 **17.02.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Bułka grahamka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak gotowany z ziemniakami i fasolką z masłem i prażoną bułką tartą

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, kurczak, tuszka, fasola szparagowa, gotowana w wodzie, masło ekstra (**mleko**), sól biała, bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 1067 kcal

Podwieczorek

Bułki i rogalc **pszenne maślane**

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Energia: 1067 kcal

📅 **18.02.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Pomidor

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (mleko)

Paszтет

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

Chrupki kukurydziane

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 1070 kcal

📅 **19.02.2025** **Środa**

I Śniadanie

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Winogrona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraki, gotowane w wodzie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 974 kcal

Podwieczorek

Kiełbasa śląska

Chleb żytni jasny

Słonecznik, nasiona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 974 kcal

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

📅 **20.02.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Banan

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza gryczana, gotowana

Kapusta czerwona

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, Śmietana 18% (**mleko**)

Energia: 998 kcal

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

Wafle ryżowe

Dynia, pestki, łuskane

Energia: 998 kcal

📅 **21.02.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Serek śmietankowy (mleko)

Chleb żytni jasny

Papryka czerwona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Winogrona

Obiad

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, burak, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 1037 kcal

Podwieczorek

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Chleb żytni jasny

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Energia: 1037 kcal

Intendent**pro**

Jadłospis Jadłospis 7

📅 **24.02.2025** **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Sałata

Papryka czerwona

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, sól biała, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Naleśniki z serem (pszenica, jajka, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Sałata

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Banan

Energia: 989 kcal

📅 **25.02.2025** **Wtorek**

I Śniadanie

Pasta z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, Śmietana 12% (**mleko**), szczypiorek

Chleb żytni jasny

Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Banan

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, natka pietruszki, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Sałata z sosem vinegret

Składniki: sałata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (mleko)

Jabłko

Wafle wielozbożowe

Energia: 895 kcal

📅 **26.02.2025** **Środa**

I Śniadanie

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Winogrona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, Żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 900 kcal

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

📅 **27.02.2025** **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Sałata

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Dynia, pestki, łuskane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z dużą ilością marchewki z grzankami razowymi

Składniki: mieszanka warzywna mrożona, marchew, mrożona, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, bułki **pszenne** grahamki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Energia: 1070 kcal

📅 **28.02.2025** **Piątek**

I Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Papryka czerwona

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Kotlet mielony z miruny panierowany

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, szczypiorek, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kapusta kiszona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 987 kcal

Intendent**pro**

Jadłospis
Jadłospis 7

📅 **03.03.2025**
Poniedziałek

I Śniadanie

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Szynka kanapkowa

Salata

Ogórek

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Zupa brokułowa z kaszą manną

Składniki: brokuły, kasza manna (**pszenica**), karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 12% (**mleko**), **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotleciki z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, szczypiorek, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Warzywa gotowane na parze

Składniki: mieszanka warzywna mrożona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, miód pszczeli

Granola czekoladowa

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

📅 **04.03.2025**
Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Jaja kurze całe

Ketchup

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

📅 **05.03.2025**
Środa

I Śniadanie

Bułka żytnia z serem żółtym

Składniki: bułka **żytnia**, ser gouda tusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Kasza jaglana na mleku z

cynamonem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier, cynamon

Winogrona

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

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

📅 **06.03.2025**
Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Parówki z szynki (gorczyca)

Ketchup

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Intendent**pro**

Jadłospis
Jadłospis 7

📅 **10.03.2025**
Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

Masło ekstra (mleko)

Szynka wiejska

Ogórek kiszony

Sałata

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 11.03.2025 Wtorek
I Śniadanie
Bułka żytnia
Masło ekstra (mleko)
Twarożek ze szczypiorkiem
Składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek
Rzodkiewka
Banan
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 12.03.2025 Środa
I Śniadanie
Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki pszenne grahamki, masło ekstra (mleko)
Pasta z awokado
Składniki: awokado, jaja kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz
Ser edamski tłusty (mleko)
Papryka czerwona
Ogórek kiszony
Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane
Gruszka
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 13.03.2025 Czwartek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 14.03.2025 Piątek
I Śniadanie
Salátka jarzynowa
Składniki: marchew, ogórek kiszony, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (jajka , gorczyca), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)
Bułka żytnia z serem żółtym
Składniki: bułka żytnia , ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)
Pomidor
Winogrona bez pestek
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 15.03.2025 Sobota
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 16.03.2025 Niedziela
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Banan

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Energia: 894 kcal

Jadłospis
Jadłospis 7

📅 **11.03.2025**
Wtorek

I Śniadanie

Bułka żytnia

Masło ekstra (mleko)

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Rzodkiewka

Banan

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 12.03.2025 Środa
I Śniadanie
Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki pszenne grahamki, masło ekstra (mleko)
Pasta z awokado
Składniki: awokado, jaja kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz
Ser edamski tłusty (mleko)
Papryka czerwona
Ogórek kiszony
Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane
Gruszka
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 13.03.2025 Czwartek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 14.03.2025 Piątek
I Śniadanie
Salátka jarzynowa
Składniki: marchew, ogórek kiszony, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (jajka , gorczyca), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)
Bułka żytnia z serem żółtym
Składniki: bułka żytnia , ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)
Pomidor
Winogrona bez pestek
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 15.03.2025 Sobota
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 16.03.2025 Niedziela
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 17.03.2025 Poniedziałek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Gruszka

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Energia: 992 kcal

Jadłospis
Jadłospis 7

📅 **12.03.2025**
Środa

I Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Ser edamski tłusty (mleko)

Papryka czerwona

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 13.03.2025 Czwartek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 14.03.2025 Piątek
I Śniadanie
Salátka jarzynowa
Składniki: marchew, ogórek kiszony, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (jajka , gorczyca), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)
Bułka żytnia z serem żółtym
Składniki: bułka żytnia , ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)
Pomidor
Winogrona bez pestek
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 15.03.2025 Sobota
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 16.03.2025 Niedziela
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 17.03.2025 Poniedziałek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 18.03.2025 Wtorek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 19.03.2025 Środa
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 995 kcal

📅 20.03.2025 Czwartek
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 1019 kcal

Jadłospis
Jadłospis 7

📅 **13.03.2025**
Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Sałata

Ser edamski tłusty (mleko)

Ogórek

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 14.03.2025 Piątek
I Śniadanie
Salátka jarzynowa
Składniki: marchew, ogórek kiszony, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (jajka , gorczyca), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)
Bułka żytnia z serem żółtym
Składniki: bułka żytnia , ser gouda tłusty (mleko), masło ekstra (mleko)
Pomidor
Winogrona bez pestek
Kawa zbożowa na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 15.03.2025 Sobota
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony
Sałata
Ser edamski tłusty (mleko)
Ogórek
Owsianka na mleku
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane
Jabłko
Herbata z cytryną i miodem
Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

📅 16.03.2025 Niedziela
I Śniadanie
Chleb żytni jasny
Masło ekstra (mleko)