

Jadłospis na Luty 2025

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad
I tydzień			
3.02.2025 Poniedziałek E(kcal) 1002 B (g) 37,75 T (g) 44,71 W (g) 116,74	Chleb mieszany (1) pszenno-żytni z masłem (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) 30g (wyrób własny) Rzodkiewka 20g, Pomidor 20g Herbata Roiboss	Pudding czekoladowy(7) (wyrób własny) 150g Gruszka 1/2 szt.	I danie: Żurek na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami, majerankiem, zabieleny (7) 250 ml II danie: Pierogi z serem (1,3,7) 200g Słupki marchewki 50g Lemoniada z cytryną i miętą
4.02.2025 Wtorek E(kcal) 958 B (g) 36,81 T (g) 37,69 W (g) 127	Chleb graham (1) z masł. (7) Ser Żółty 1pl (7) Płatki kukurydziane 30g z ml (7) 120ml Pomidor 40g, Herbata owocowa	Smoothie bananowe z otrębami owsianymi na maślanec (7) wyrób własny, 150 ml	I danie: Zupa Fasolowa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami i natką pietruszki 250ml II danie: Makaron (1) 150g w Sosie Bolońskim (1) z warzywami (9) z mięsem wieprz. 150g Kompot z owoców sezonowych
5.02.2025 Środa E(kcal) 993 B (g) 38,04 T (g) 37,62 W (g) 132,14	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7) Poleđ. z indyka 2pl. Rzodkiewka 30g Kiełki warzyw 5g Kawa inka z ml (1,7) 250ml	Ciasteczka owsiane (1,3,7) 2 szt. (wyrób własny) Jabłko 1/2 szt.	I danie: Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami, zabieleny (7) 250ml II danie: Ziemniaki 150g , Klopsik wieprzowy w sosie koper. (1) 1 szt., Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot z owoców sezonowych
6.02.2025 Czwartek E(kcal)1000 B (g) 37,13 T (g) 44,44 W (g)117,9	Chleb mieszany (1) pszenno-żytni z masłem (7), Hummus 30g (wyrób własny), Ser kanapkowy (7)1pl. Sałata 5g, Ogórek zielony 30g , Herbata Miętowa	Kasza manna (1) z mlekiem (7) z musem owocowym (wyrób własny) 150ml	I danie: Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z makaronem kokardki (1) 250ml II danie: Ryż biały 150g , Sos curry (7) z filetem z kurczaka 150g, Mini marcheweczki gotowane na parze z masłem (7) 100g Kompot z owoców sezonowych
7.02.2025 Piątek E(kcal)962 B (g) 35,49 T (g) 40,7 W (g) 118,73	Bułka kajzerka (1) z masłem (7) Twarożek (7) z pastą z pomidorów suszonych 30g, Papryka czerwona 40g, Kakao z ml (7) 250ml	Murzynek z jabłkiem (1,3,7)(wypiek własny), porcja	I danie: Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym (9) z makaronem (1) zabieleny (7) 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Chrupiące koreczki rybne z Mintaja 2szt (1,3,4), Sur. z kiszanej kap. z marchewką 100g, Woda
II tydzień			
10.02.2025 Poniedziałek E(kcal)994 B (g) 44,02 T (g) 36,45 W (g) 131,72	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7), Jajecznicza ze szczyp. (3) 80g, Pomidor 20g, Ogórek zielony 20g Mleko 250ml	Galaretka owocowa 150g, 1/2 pomarańczy	I danie: Krem z brokuła na wywarze warzywnym (9) z grzankami (1) 250 ml II danie: Placki orkiszowe z jabłkiem (1,3,7) 2szt z kleksem jogurtu (7) 30g, Lemoniada z cytryną i miętą
11.02.2025 Wtorek	Chleb mieszany (1) pszenno-żytni z masłem (7) Parówki z szynki	Serek grani 100g , biszkopty	I danie: Zupa ogórkowa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami , zabieleny (7) 250 ml.

E(kcal)988 B (g) 39,99 T (g) 42,78 W (g) 118,56	2szt. na ciepło z ketchupem, Papryka czerwona 30g Herbata z Rumianku	(1,3,7) 2 szt	II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet z fileta kurczaka (1,3) 1szt, Sur z kap.kiszzonej z marchewką i kukur. 100g Kompot z owoców sezonowych
12.02.2025 Środa E(kcal)1000 B (g) 37,19 T (g) 44,43 W (g)177,84	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Twarożek z pastą paprykową (7) (wyrób własny) 30g , Szynka z indyka 1 pl. Pomidor 30g, Kawa inka z mlekiem(1,7) 250ml	Banan ½ szt. Marchewka w słupki 50g	I danie: Zupa maksykańska na wywarze warzywnym (9) z czerwoną fasolą 250ml II danie: Makaron tagiatelle (1) 150g Sos grecki z mięsem mielonym wieprzowym i cukinią (1) 150g Kompot z owoców sezonowych
13.02.2025 Czwartek E(kcal)960 B (g) 36,61 T (g) 33,04 W (g)137,91	Chleb pszenno-żytni (1) z masłem (7) Ser żółty (7) 1 pl, Owsianka z pł. owsianych górskich na ml (7) z gruszką 130g Sałata 5g, Ogórek Zielony 30g Herbata z Lipy	Pizzerinki (1,7) (wyrób własny) 1szt	I danie: Krem marchewkowy na wywarze warzywnym (9) z kaszą jaglaną 250ml II danie: Ryż biały 150g, Mięso z piersi kurczaka z anansem w sosie pomidorowym (1) 150g Kompot z owoców sezonowych
14.02.2025 Piątek E(kcal)968 B (g) 38,4 T (g) 33,11 W (g)135,64	Bułka wieloziarnista (1) z masłem (7) Pasta z makreli z natką pietruszki (3,4) 30g Dżem truskawkowy 100%, 20g Ogórek kiszony 30g, Kawa inka z ml (1,7) 250ml	Pierniczki Walentynkowe Serca (1,3,7) 2 szt. Jabłko ½ szt.	I danie: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (9) z ziemniakami i natką pietruszki , zabieleną (7) 250ml II danie: Ziemniaki 150g, Gzik (7) ze świeżym drobno pokrojonym szczyp. 200g, Kompot z owoców sezonowych
III tydzień			
17.02.2025 Poniedziałek E(kcal)989 B (g) 37,38 T (g) 36,81 W (g)135,53	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7), Ser żółty (7) 2pl. Pomidor 30g, Kiełki warzyw 5g Herbata Roiboss	Rogal mleczny (1,7) ½ szt. Gruszka ½ szt.	I danie: Krem z białych jarzyn na wywarze warzywnym (9) z groszkiem ptysiovym (1) zabieleny (7) 250ml II danie: Pierogi ruskie (1,7) 200g, Lemoniada z miętą
18.02.2025 Wtorek E(kcal)1010 B (g) 38,73 T (g) 41,95 W (g)127,35	Bułka (1) z masłem (7), Twarożek z kielkami brokuła (7) 30g (wyrób własny), Rzodkiewka 20g, Pomidor 20g Kakao z ml (7) 250ml	Ciasto marchewkowe (1,3,7) (wypiek własny) porcja	I danie: Rosół na wywarze mięsno-warzywnym (9) z makaronem nitki (1) i natką pietruszki 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Pieczone udko z kurczaka 1 szt. Buraczki z jabłkiem 100g Kompot z owoców sezonowych
19.02.2025 Środa E(kcal)1012 B (g) 30,22 T (g) 36,03 W (g)149,47	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7) Pasta mięsno-warzywna z natką pietr. (7) 30g (wyrób własny), Ogórek kiszony 20g Papryka Czerwona 20g	Pudding waniliowy (1,7) 150ml	I danie: Zupa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami i białą drobną fasolką Jaś 250ml II danie: Kasza bulgur (1) 150g, Gulasz z łopatki w sosie chrzanowym (1,7) 150g, Sur z Białej kap. z marchewką i jabłkiem 100g, Kompot z owoców sezonowych

	Kawa inka z ml (1,7) 250ml		
20.02.2025 Czwartek E(kcal)959,6 B (g) 41,93 T (g) 35,72 W (g)122,14	Ryż na mleku (7) 130g Chleb pszenno-żytni (1) z masłem (7), Miód 30g Herbata z cytryną	Marchewka w słupki 50g, Chrupki kukurydziane 5g	I danie : Zupa z kiszonej kapusty na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami 250ml II danie : Pyzy (1) 2 szt., Strogonoff z pieczarkami i ogórkiem kiszonym (1,7) 150g Kompot z owoców sezonowych
21.02.2025 Piątek E(kcal)1010 B (g) 38,73 T (g) 41,95 W (g)127,35	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7) Serek Kanapowy (7) 2pl. Ogórek zielony 30g Sałata 5g Herbata owocowa	Shake tropikalny na jogurcie greckim (7) 150ml (wyrób własny)	I danie : Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym (9) z natką zielonej pietruszki 250ml II danie : Ziemniaki 150g Kostka rybna z Mintaja 1 szt. Surówka z kiszonej kap. z marchewką 100g Woda
IV tydzień			
24.02.2025 Poniedziałek E(kcal)961 B (g) 39,67 T (g) 37,83 W (g)123,23	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7), Hummus (wyrób własny) 30g Ser Żółty (7) 1pl Czerwona Papryka 20g Ogórek zielony 20g Herbata Miętowa	Pudding ryżowy na mleku (7) z rodzynkami i cynamonem 150g wyrób własny	I danie : Krem z pora na wywarze warzywnym (9) z grzankami (1) zabieleny (7) 250ml II danie : Makaron spaghetti (1) 150g, Sos pomidorowy (1) z serem (7) i ziołami 150g Lemoniada z cytryną
25.02.2025 Wtorek E(kcal)949 B (g) 36,45 T (g) 30,76 W (g)139,87	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) Pasta jajeczna (3,7) ze świeżym drobno pokrojonym szczyp. 30g Pomidor 30g Sałata 5g Herbata z cytryną	Piecz. chrupkie typu Wasa 2 szt. Banan ½ szt.	I danie : Rosół na wywarze mięsno- warzywnym (9) z makaronem nitki (1) i natką pietruszki 250ml II danie : Ziemniaki puree (7) z korzeniem pietruszki 150, Kotlet schabowy (1,3) 1 szt., Surówka z białej kapusty 100g Kompot z owoców sezonowych
26.02.2025 Środa E(kcal)965 B (g) 44,78 T (g) 36,15 W (g)122,08	Bułka pszenna kajzerka (1) z masłem (7), Pasta mięsno warzywna z kielkami rzodkiewki 30g Ogórek kiszony 30g Herbata Miętowa	Kisiel owocowy 150g	I danie : Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ryżem 250ml II danie : Ziemniaki 150g, Gołąbki z kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1,7) 1szt, Kompot z owoców sezonowych
27.02.2025 Czwartek E(kcal)993 B (g) 43,98 T (g) 36,41 W (g)131,69	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7) Ser żółty (7) 1pl, Poledwica z Indyka 1pl, Pomidor 30g Sałata 5g Kakao z ml (7) 250ml	Jogurt nat.(7) z granolą owocową i płatkami migdałów 150g	I danie : Zupa z białej kapusty na wywarze mięsno-warzywnym (9) z ziemniakami 250ml II danie : Ziemniaki puree (7) 150g Nuggetsy z kurczaka (1,3) 2szt, March. z groszkiem polana maselkiem (7) 100g, Kompot z owoców sezonowych
28.02.2025 Piątek E(kcal)984 B (g) 35,28 T (g) 31,8	Chleb mieszany pszenno-żytni (1) z masłem (7) Pasta z makreli ze szczypiorkiem (3,4) 20g, (wyrób własny)	Drożdżówka z jabłkiem (1,3,7) wypiek własny 1szt	I danie : Zupa krupnik z 3 -rodz. kasz (1) na wywarze mięsno-warzywnym (9) 250ml II danie : Naleśniki z serkiem waniliowym (1,3,7) 2szt, Kompot z owoców sezonowych

W (g)146,58	Płatki kukurydziane 30g z mlekiem 120ml (7) Ogórek kiszony 30g , Herbata z cytryną	
-------------	---	--

Alergeny 1. zboża zawierające gluten 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty mleczne 9. seler i produkty pochodne