

## Jadłospis LINIA od 27.02.2023 do 03.03.2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Kanapka na pieczywie pszennym z jajeczną pastą i szczypiorkiem.M.R.</b></p> <p>35 g Chleb żytni razowy, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 40 g <b>Jaja kurze całe, 4 g Majonez (jajka, gorczyca)</b>, 10 g Rzodkiewka, 10 g Ogórek, 3 g Szcypiorek Chleb żytni razowy: <b>Mąka pszenna, mąka pszenna razowa</b>, woda, sól. Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, przyprawy), woda, <b>żółtka jaj kurzych (7,0%)</b></p> <p><b>Mleko z płatkami kukurydzianymi.</b> 110 g <b>Mleko</b> krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Płatki kukurydziane</p> <p><b>Herbata 200ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Kanapka na pieczywie razowo - żytnim z pasztetem swojskim i ogórkiem kiszonym.M.R.</b></p> <p>15 g Kiszka pasztetowa, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 27 g Ogórek kiszony, 45 g Chleb pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni : <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b>, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól</p> <p><b>Herbata 200ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Bułeczka pszenna z miodem. M.R.</b></p> <p>35 g Bułki i rogalce pszenne, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 15 g Miód wielokwiatowy Bułki i rogalce <b>pszenne maślane: mąka pszenna</b>, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, <b>jaja</b> miód wielokwiatowy</p> <p><b>Kakao. M.R.</b> 100 g <b>Mleko (laktoza)</b> krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g kakao prawdziwe , cukier</p> <p><b>Herbata 200 ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Kanapka na pieczywie pszennym z parówką i sosem z pomidorów.M.R.</b></p> <p>70 g Parówka z kurczaka 100%, 70 g Chleb pszenno-żytni, 5 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 30 g Pomidor Parówka z kurczaka 100% : mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigii granatolistnej), aromaty naturalne. Chleb pszenno-żytni : <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b>, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól, pomidory</p> <p><b>Herbata 200 ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Chleb pszenny z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem. M.R.</b></p> <p>40 g Ser twarogowy tłusty (<b>mleko</b>), 20 g Śmietana 18% (<b>mleko</b>), 75 g Bułka paryska (angielka) (<b>pszenica</b>), 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 50 g Rzodkiewka, 3 g Szcypiorek Chleb pszenny) : <b>mąka pszenna, mleko</b> i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier</p> <p><b>Herbata 200 ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>

OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal
<p><b>Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki. M.R.</b></p> <p>30 g Wołowina rostbef, 30 g Kurczak, tuszka, 40 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 1 g Natka pietruszki, 10 g <b>Seler korzeniowy</b>, 2 g Por, 2 g Cebula, 120 g Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (<b>pszenica, jajka</b>), 1 g Czosnek, 1 g Sól biała Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany : <b>semolina z pszenicy twardej, jaja</b></p> <p><b>Kopytka z sosem pieczeniowym z buraczkami M.R.</b></p> <p>110 g Ziemniaki, gotowane w wodzie, 60 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 10 g <b>Jaja kurze całe</b>, 1 g Sól biała, 60 g Buraki, gotowane w wodzie, 1 g Cukier, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 10 g Olej rzepakowy, wywar mięsny, mąka pszenna ( <b>pszenica</b>)</p> <p><b>Woda z miętą 200 g</b> Woda, 200 g Mięta 0,4g</p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami. M.R</b></p> <p>16 g Fasola, 56 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 12 g Pietruszka, korzeń, 12 g <b>Seler korzeniowy</b>, 4 g Por, 0 g Majeranek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek, 20 g Kielbasa podwawelska, 2 g Cebula</p> <p><b>Potrąwka z kurczaka z ryżem brązowym, marchewką i groszkiem zielonym. M.R</b></p> <p>70 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ryż brązowy, gotowany, 60 g Marchew, 20 g groszek zielony, 3 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 0 g Sól biała, 0 g Koperek, Śmietana 30% ( <b>mleko, laktoza</b>)</p> <p><b>Kompot jabłkowy 150 g</b> Woda, 100 g Jabłko, 50 g Cukier 1g</p>	<p><b>Zupa brokułowa z makaronem i natką pietruszki. M.R.</b></p> <p>20 g Brukselka, 100 g Kości, wywar, 100 g Makaron pszenny dwujajeczny, gotowany, , 20 g Marchew, 5 g <b>Seler korzeniowy</b>, 1 g Natka pietruszki, 5 g Pietruszka, korzeń, 1 g Por, 1 g Sól biała Makaron pszenny dwujajeczny, gotowany : <b>mąka z pszenicy, jaja</b></p> <p><b>Pulpety drobiowo - wieprzowe z ziemniakami i ogórkiem kiszonym. M.R</b></p> <p>20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 45 g Wieprzowina szynka surowa, 100 g Ziemniaki, 70 g Ogórek kiszony, 5 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Papryka słodka, koncentrat pomidorowy, 7 g Sól biała, 1 g Cebula, 1 g Czosnek, 1 g Pieprz</p> <p><b>Woda z cytryną 150 g</b> Woda, 2 g Cytryna</p>	<p><b>Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem. M.R</b></p> <p>5 g szczaw, 15 g Marchew, 5 g, <b>jaja całe, Seler korzeniowy</b>, 2 g Por, 2 g Cebula, 1 g Natka pietruszki, 5 g Pietruszka, korzeń, 80 g Ziemniaki, Śmietana 30% ( <b>mleko, laktoza</b>)100 g Kości, wywar, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz</p> <p><b>Makaron Carbonara. M.R</b></p> <p>20 g Boczek wędzony,, 5 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 5 g Olej rzepakowy, Śmietana 30% (<b>mleko, laktoza</b>), <b>jaja całe</b>, 7 g Sól biała, parmezan ( <b>mleko</b>), 1 g Cebula, 1 g Czosnek, 1 g Pieprz</p> <p><b>Woda 200 g</b></p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną pietruszką M.R</b></p> <p>5 g Masło ekstra (<b>mleko</b>), 30 g Ryż biały, 40 g Marchew, kalafior, 20 g <b>Seler korzeniowy</b>, 20 g Pietruszka, korzeń, Śmietana ( <b>mleko, laktoza</b>) 3 g Natka pietruszki, 8 g Por, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz</p> <p><b>Kotlety z dorsza i surówką z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem M.R</b></p> <p>60 g <b>Dorsz</b>, 18 g Olej rzepakowy, 10 g Bułka tarta (<b>pszenica</b>), 3 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 14 g <b>Jaja kurze całe</b>, 120 g Ziemniaki, gotowane w wodzie, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 50 g Kapusta kiszona, 10 g Marchew, 10 g Jabłko, 1 g Natka pietruszki, 1 g Koperek Bułka tarta : <b>mąka pszenna</b>, sól, drożdże Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól</p> <p><b>Woda z pomarańczą 200 ml</b> Woda, 200 g pomarańcza 0,4g</p>

<p style="text-align: center;"><b>PODWIECZOREK 115 kcal</b></p> <p><b>Jogurt z owocami 150 g</b></p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), probiotyki, owoce 60 g</p>	<p style="text-align: center;"><b>PODWIECZOREK 115 kcal</b></p> <p><b>Owoce 100 g</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>PODWIECZOREK 115 kcal</b></p> <p><b>Baton musli z owocami 13 g</b></p> <p><b>Płatki owsiane, 15 g Jaja kurze całe</b>, 1 g Olej rzepakowy, 3 g Miód pszczelej, 13 g owoce, suszone, 3 g <b>Orzechy włoskie</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>PODWIECZOREK 115 kcal</b></p> <p><b>Kisiel owocowy</b></p> <p>11 g Kisiel w proszku, 8 g Cukier, 60 g owoce, 200 g Woda</p>	<p style="text-align: center;"><b>PODWIECZOREK 115 kcal</b></p> <p><b>Owoce 70 g</b> <b>Wafle ryżowe 20</b></p>
---	---	--	---	---