

Jadłospis LINIA od 20.02.2023 do 22.02.2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie razowo-żytnim z pasztetem swojskim i ogórkiem kiszonym.M.R.</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 : mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól</p> <p>Mleko z płatkami kukurydzianymi. 110 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Płatki kukurydziane</p> <p>Herbata 200ml 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie graham z pastą jajeczną i warzywami.M.R.</p> <p>35 g Chleb żytni razowy, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 40 g Jaja kurze całe, 4 g Majonez (jajka, gorczyca), 10 g Rzodkiewka, 10 g Ogórek, 3 g Szcypiorek Chleb żytni razowy: Mąka pszenna, mąka pszenna razowa, woda, sól. Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)</p> <p>Herbata 200ml 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Bułeczka maślana z miodem. M.R.</p> <p>35 g Bułki i rogate pszenne maślane, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 15 g Miód wielokwiatowy Bułki i rogate pszenne maślane: mąka pszenna, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja , miód</p> <p>Zupa mleczna owsianka. M.R. 100 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki owsiane</p> <p>Herbata 200 ml 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie pszennym z wędliną i ogórkiem świeżym.M.R.</p> <p>35 g Chleb pszenno żytni, 5 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 20 g Kiełbasa podlaska z kurczaka, 30 g Ogórek Chleb żytni razowy: Mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól.</p> <p>Herbata 200 ml 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie pszennym z serem żółtym i pomidorem. M.R.</p> <p>75 g Chleb pszenny, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 25 g Ser tyłżycki pełnotłusty (mleko, laktoza), 50 g Pomidor Chleb pszenny : mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier Ser tyłżycki pełnotłusty : mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia</p> <p>Herbata 200 ml 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>

OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal	OBIAD 462 kcal
<p>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty. M.R.</p> <p>20 g Kapusta biała, 10 g Marchew, 80 g Ziemniaki, 5 g Seler korzeniowy, 10 g Cebula, 10 g Pomidor, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz, 100 g Kości, wywar, 5 g Pietruszka, korzeń, 1 g Koperek, 5 g Olej rzepakowy</p> <p>Makaron z malinami i borówkami na śmietanie z jogurtem. M.R</p> <p>20 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), 40 g Śmietanka 30% (mleko), 15 g Maliny, 15 g Borówki, 80 g Makaron gryczany, gotowany, 30 g Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (pszenica, jajka) Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany : semolina z pszenicy twardej, jaja</p> <p>Woda z miętą 200 g Woda, 200 g Mięta 0,4g</p>	<p>Fasolowa na kielbasie wędzonej z ziemniakami. M.R</p> <p>16 g Fasola nasiona suche, 56 g Ziemniaki, 20 g Marchew, 12 g Pietruszka, korzeń, 12 g Seler korzeniowy, 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>Gulasz drobiowo - wieprzowy z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym. M.R</p> <p>20 g Mięso z ud kurczaka, bez skóry, 45 g Wieprzowina szynka surowa, 100 g Kasza gryczana, gotowana, 70 g Ogórek kiszony, 5 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Papryka słodka, 7 g Sól biała, 1 g Cebula, 1 g Czosnek, 1 g Pieprz</p> <p>Kompot jabłkowy 150 g Woda, 100 g Jabłko, 50 g Cukier 1g</p>	<p>Zupa kartoflanka z zieloną pietruszką. M.R</p> <p>70 g Ziemniaki, 10 g Marchew, 5 g Pietruszka, korzeń, 1 g Natka pietruszki, 5 g Seler korzeniowy, 3 g Por, 3 g Cebula, 2 g Czosnek, 10 g Żeberka wieprzowe, 0 g Pieprz, 0 g Majeranek, 1 g Sól biała</p> <p>Dewolaj z serem mozzarella z ryżem brązowym i surówką z marchewki i jabłka. M.R</p> <p>70 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g Ser mozzarella (mleko), 90 g Ryż brązowy, gotowany, 60 g Marchew, 20 g Jabłko, 6 g Olej rzepakowy, 8 g Bułka tarta (pszenica), 10 g Jaja kurze całe, 3 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 0 g Cukier, 0 g Sok ze świeżej cytryny, 0 g Sól biała, 0 g Koperek Ser mozzarella : mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna Bułka tarta : mąka pszenna, sól, drożdże</p> <p>Woda z cytryną 150 g Woda, 2 g Cytryna</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami z zieloną pietruszką. M.R</p> <p>5 g Fasola szparagowa, 5 g Groszek zielony, 5 g Brokuły, mrożone, 5 g Kalafior, 15 g Marchew, 5 g Seler korzeniowy, 2 g Por, 2 g Cebula, 1 g Natka pietruszki, 5 g Pietruszka, korzeń, 80 g Ziemniaki, 100 g Kości, wywar, 1 g Sól biała, 1 g Pieprz</p> <p>Łazanki z kapustą i pieczarkami M.R</p> <p>Makaron gryczany, gotowany, 30 g Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (pszenica, jajka) Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany : semolina z pszenicy twardej, jaja, kiszona kapusta, marchew, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, pieprz, zioła prowansalskie</p> <p>Woda 200 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z marchewką i makaronem M.R</p> <p>5 g Masło ekstra (mleko), 30 g makaron pszenny jaja, mąka pszenna (pszenica) 40 g Marchew, pomidory, koncentrat pomidorowy, 20 g Seler korzeniowy, 20 g Pietruszka, korzeń, Śmietana (mleko, laktoza) 3 g Natka pietruszki, 8 g Por, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz</p> <p>Morszczuk smażony z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem M.R</p> <p>60 g Morszczuk, 18 g Olej rzepakowy, 10 g Bułka tarta (pszenica), 3 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 14 g Jaja kurze całe, 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 : mąka pszenna, sól, drożdże Kapusta kiszona : kapusta biała, marchew, sól</p> <p>Woda z pomarańczą 200 ml Woda, 200 g pomarańcza 0,4g</p>

PODWIECZOREK 115 kcal Jogurt z owocami 150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), probiotyki, owoce 60 g	PODWIECZOREK 115 kcal Galaretka owocowa z rodzynkami 110	PODWIECZOREK 115 kcal Owoce 70 g chlebek kukurydziany	PODWIECZOREK 115 kcal Kisiel owocowy 11 g Kisiel w proszku, 8 g Cukier, 60 g owoce, 200 g Woda	PODWIECZOREK 115 kcal Owoce 70 g Wafle ryżowe 20
---	---	--	---	---