

## Jadłospis LINIA od 13.02.2023 do 17.02.2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Kanapka na pieczywie pszenno-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>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 żytnim - razowym z pastą jajeczną i warzywami.M.R.</b></p> <p>35 g Chleb <b>żytni razowy</b>, 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 Szczypiorek Chleb żytni razowy: <b>Mąka żytnia, mąka żytnia razowa</b>, woda, sól. Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <b>gorczyca</b>, cukier, sól, przyprawy), woda, <b>żółtka jaj kurzych</b> (7,0%)</p> <p><b>Herbata 200ml</b> 1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p><b>ŚNIADANIE 289 kcal</b></p> <p><b>Bułeczka maślana z dżemem. M.R.</b></p> <p>35 g Bułki i rogalce pszenne maślane, 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> Dżem truskawkowy, niskosłodzony : truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</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>Kanapka na pieczywie pszennym z serem żółtym i pomidorem. M.R.</b></p> <p>75 g Chleb pszenny, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 25 g Ser tyłżycki pełnotłusty (<b>mleko, laktoza</b>), 50 g Pomidor Chleb pszenny : <b>mąka pszenna</b>, woda, sól, olej, drożdże, cukier Ser tyłżycki pełnotłusty : <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia</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 brokułowa z ziemniakami zabelana M.R.</b></p> <p>40 g Brokuły, mrożone, 80 g Kości, wywar, 20 g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (<b>seler</b>), 90 g Ziemniaki, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 20 g Śmietana 18% (<b>mleko</b>), 0 g Natka pietruszki Włoszczyzna krojona w paski, mrożona : marchew, <b>seler</b>, pietruszka, por</p> <p><b>Farfalle z sosem pomidorowym M.R.</b></p> <p>5 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g Pomidory w puszcze krojone, 20 g <b>Mąka pszenna, typ 450 (pszenica)</b>, 5 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek, 0 g Przyprawa ziołowa, 2 g Ser parmezan (<b>mleko , laktoza</b>), 100 g Makaron dwujajeczny z semoliny (<b>pszenica, jajka</b>), 3 g Cebula Ser parmezan : <b>mleko krowie</b>, sól, podpuszczka Makaron dwujajeczny z semoliny : semolina z <b>pszenicy twardej, jaja</b></p> <p><b>Woda z miętą 200 g</b> Woda, 200 g Mięta 0,4g</p>	<p><b>Zupa ogórkowa zabelana.M.R.</b></p> <p>20 g Ogórek kiszony, 100 g Ziemniaki, młode, 4 g Pietruszka, korzeń, 2 g Por, 6 g <b>Seler korzeniowy</b>, 100 g Kości, wywar, 20 g <b>Śmietanka 30% (mleko)</b>, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz, 1 g Cebula, 0 g Czosnek, 0 g Koperek, 16 g Marchew</p> <p><b>Kurczak pieczony z ryżem i surówka z marchewki i jabłka M.R.</b></p> <p>100 g Mięsa z kurczaka ze skórą, 2 g Sól biała, 2 g Papryka słodka, 90 g Ryż biały, 50 g Marchew, 20 g Jabłko, 1 g Koperek, 2 g Cukier</p> <p><b>Kompot jabłkowy 150 g</b> Woda, 100 g Jabłko, 50 g Cukier 1g</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ryżem M.R.</b></p> <p>8 g Masło ekstra (mleko), 50 g Ryż biały, 48 g Marchew, 20 g <b>Seler korzeniowy</b>, 20 g Pietruszka, korzeń, 3 g Natka pietruszki, 8 g Por, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz</p> <p><b>Kotlet pożarski z ziemniakami i surówką z buraczków M.R.</b></p> <p>60 g Mięso mielone wieprzowo-wołowe, 10 g Bułki pszenne wrocławskie, 10 g <b>Jaja kurze całe</b>, 5 g Bułka tarta (<b>pszenica</b>), 10 g Olej rzepakowy, 120 g Ziemniaki, 60 g Buraki, gotowane w wodzie, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 2 g Cukier, 3 g Cebula Mięso mielone wieprzowo-wołowe : mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%. Bułki pszenne wrocławskie : <b>mąka pszenna</b>, woda, <b>mleko</b> , drożdże, sól, cukier olej Bułka tarta : <b>mąka pszenna</b>, sól, drożdże</p> <p><b>Woda z cytryną 150 g</b> Woda, 2 g Cytryna</p>	<p><b>Krupnik z kaszą jęczmienną wiejską i ziemniakami.M.R</b></p> <p>130 g Kości, wywar, 12 g Marchew, 2 g Por, 6 g <b>Seler korzeniowy</b>, 5 g Pietruszka, korzeń, 100 g Ziemniaki, 20 g Kasza jęczmienna, perlowa (<b>jęczmień</b>), 0 g Koperek, 0 g Sól biała, 0 g Pieprz, 0 g Czosnek, 1 g Cebula</p> <p><b>Pierogi z owocami polane śmietanką.M.R</b></p> <p>55 g Mąka pszenna, typ 450 (<b>pszenica</b>), 2 g Olej rzepakowy, 4 g <b>Jaja kurze całe</b>, 50 g owoce mrożone, 5 g Skrobia ziemniaczana, 4 g Cukier, 35 g Śmietanka 30% (<b>mleko</b>), 25 g Woda</p> <p><b>Woda 200 g</b></p>	<p><b>Grochowa na kiełbasie wędzonej z ziemniakami. M.R</b></p> <p>16 g Groch nasiona suche, 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 Kiełbasa podwawelska, 2 g Cebula</p> <p><b>Śledzik z jabłkiem i cebulką w śmietanie z ziemniakami.M.R.</b></p> <p>60 g <b>Śledź filety solone</b>, 30 g <b>Śmietanka 30% (mleko)</b>, 40 g Jabłko, 10 g Cebula, 130 g Ziemniaki</p> <p><b>Woda z pomarańczą 200 ml</b> Woda, 200 g pomarańcza 0,4g</p>

<b>PODWIECZOREK 115 kcal</b>	<b>PODWIECZOREK 115 kcal</b>	<b>PODWIECZOREK 115 kcal</b>	<b>PODWIECZOREK 115 kcal</b>	<b>PODWIECZOREK 115 kcal</b>
<p><b>Jogurt z owocami 150 g</b></p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<b>mleko</b>), probiotyki, owoce 60 g</p>	<p><b>Owoce 70 g</b> <b>Biszkopty 20</b></p> <p>Biszkopty -mąka pszenna <b>pszenica</b>), cukier, proszek do pieczenia, <b>jaja kurze całe</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 pszczeli, 13 g owoce, suszone, 3 g <b>Orzechy włoskie</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><b>Kasza manna na gęsto z sosem owocowym</b></p> <p><b>Mleko ( laktoza) 100g, kasza manna 5g ( pszenica) ,cukier, sok owocowy</b></p>