

Jadłospis LINIA od 06.02.2023 do 10.02.2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie pszennym z wędliną i warzywami.M.R.</p> <p>35 g Chleb pszenny, 5 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 20 g Kiełbasa podlaska z kurczaka, 30 g warzywa świeże, Chleb pszenny: Mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól.</p> <p>Mleko z płatkami kukurydzianymi.</p> <p>110 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g Płatki kukurydziane</p> <p>Herbata 200ml</p> <p>1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie żytnim - razowym 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 żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól. Majonez: olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)</p> <p>Herbata 200ml</p> <p>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 rogale pszenne maślane, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 15 g Miód wielokwiatowy Bułki i rogale pszenne maślane: mąka pszenna, podmłoda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, jaja Miód naturalny</p> <p>Zupa mleczna owsianka. M.R.</p> <p>100 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g Płatki owsiane</p> <p>Herbata 200 ml</p> <p>1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Kanapka na pieczywie graham z pasztetem swojskim i ogórkiem kiszonym.M.R.</p> <p>20 g Kiszka pasztetowa, 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 30 g Ogórek kiszony, 55 g Chleb graham Chleb graham: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól</p> <p>Herbata 200 ml</p> <p>1 g Herbata owocowa, 200 g Woda</p>	<p>ŚNIADANIE 289 kcal</p> <p>Chleb pszenny z twarogiem homogenizowanym z wanilią, rodzynkami i żurawiną.M.R.</p> <p>35 g chleb pszenny(pszenica), 8 g Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, 50 g Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (mleko), 5 g Śmietana 18% (mleko), 1 g Cukier, 1 g Cukier z prawdziwą wanilią, 5 g Rodzynki, suszone, 5 g Żurawina suszona chleb pszenny: mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty: mleko, śmietanka (z mleka), cukier, kultury bakterii mlekowych Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%). Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy</p> <p>Herbata 200 ml</p> <p>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 z kiszonej kapusty z ziemniakami , kaszą i pomidorami. M.R.</p> <p>20 g Kapusta kiszona, 10 g Marchew, 10 g Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (jęczmień), 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 Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól</p> <p>Placki drożdżowe z pieczarkami, sosem pomidorowym i serem a`la pizza. M.R.</p> <p>50 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 4 g Drożdże piekarskie, prasowane, 29 g Mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 12 g Cukier, 7 g Olej rzepakowy, 12 g Jaja kurze całe, 24 g ser (laktoza), pieczarki, pomidorowy koncentrat, bazylija, pomidory.</p> <p>Woda z miętą 200 g Woda, 200 g Mięta 0,4g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną.M.R.</p> <p>100 g Kości, wywar, 8 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g Śmietana 18% (mleko), 20 g Marchew, 12 g Pietruszka, korzeń, 0 g Natka pietruszki, 12 g Seler korzeniowy, 4 g Por, 16 g Ryż brązowy, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz</p> <p>Naleśniki z twarogiem i dżemem owocowym</p> <p>50 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 50 g Mleko krowie, 2% tłuszczu, 12 g Jaja kurze całe, 7 g Olej rzepakowy, 25 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony, 30 g Ser twarogowy półtłusty (mleko), 9 g Cukier, 30 g Dżem wiśniowy, niskosłodzony : wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</p> <p>Kompot jabłkowy 150 g Woda, 100 g Jabłko, 50 g Cukier 1g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z brązowym ryżem i zieloną pietruszką. M.R.</p> <p>40 g Kalafior, 100 g Kości, wywar, 15 g Marchew, 5 g Seler korzeniowy, 5 g Pietruszka, korzeń, 1 g Natka pietruszki, 1 g Sól biała, 1 g Por, 10 g Śmietanka 30% (mleko), 50 g Ryż brązowy, gotowany</p> <p>Kotlet mielony panierowany z ziemniakami i surówką z białej kapusty z marchewką.M.R.</p> <p>60 g Wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g Bułka tarta (pszenica), 10 g Olej rzepakowy, 10 g Jaja kurze całe, 5 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 100 g Ziemniaki, 1 g Koperek, 50 g Kapusta biała, 20 g Marchew, 10 g Jabłko, 5 g Cebula, 1 g Natka pietruszki, 1 g Sok ze świeżej cytryny, 1 g Cukier, 1 g Sól biała, 0 g Pieprz Bułka tarta: mąka pszenna, sól, drożdże</p> <p>Woda z cytryną 150 g Woda, 2 g Cytryna</p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami , śmietaną i natką pietruszki. M.R.</p> <p>30 g Burak, 15 g Marchew, 5 g Seler korzeniowy, 1 g Natka pietruszki, 5 g Pietruszka, korzeń, 1 g Czosnek, 60 g Ziemniaki, 20 g Śmietanka 30% (mleko), 10 g Sok z kiszonych buraków, 1 g Sól biała, 1 g Cukier, 1 g Pieprz</p> <p>Spaghetti z sosem bolognese M.R.</p> <p>50 g Mięso mielone wieprzowo-wołowe, 5 g Koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g Pomidory w puszcze krojone, 20 g Mąka pszenna, typ 450 (pszenica), 5 g Olej rzepakowy, 1 g Czosnek, 0 g Przyprawa ziołowa, 2 g Ser parmezan (mleko , laktoza), 100 g Makaron dwujajeczny z semoliny (pszenica, jajka), 3 g Cebula Mięso mielone wieprzowo-wołowe : mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%. Ser parmezan : mleko krowie, sól, podpuszczka Makaron dwujajeczny z semoliny : semolina z pszenicy twardej, jaja</p> <p>Woda 200 g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki. M.R.</p> <p>30 g Wołowina rostbef, 30 g Kurczak, tuszka, 40 g Marchew, 10 g Pietruszka, korzeń, 1 g Natka pietruszki, 10 g Seler korzeniowy, 2 g Por, 2 g Cebula, 120 g Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (pszenica, jajka), 1 g Czosnek, 1 g Sól biała Makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany : semolina z pszenicy twardej, jaja</p> <p>Kotlety z dorsza z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem M.R</p> <p>60 g Dorsz, 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 miętą 200 ml Woda, 200 g Mięta 0,4g</p>

<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK 115 kcal</p> <p>Jogurt z owocami 150 g</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko), probiotyki, owoce 60 g</p>	<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK 115 kcal</p> <p>Owoce 70 g biszkopty 20</p> <p>Biszkopty -mąka pszenna (pszenica), masło (mleko), cukier, proszek do pieczenia, jaja kurze całe, owoce</p>	<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK 115 kcal</p> <p>Wafle ryżowe z owocami i słonecznikiem 13 g</p> <p>Ryż, 15 g Jaja kurze całe, 1 g Olej rzepakowy, 3 g Miód pszczeli, 13 g owoce suszone, 3 g ziarna słonecznika</p>	<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK 115 kcal</p> <p>Kisiel z jabłkiem</p> <p>11 g Kisiel w proszku, 8 g Cukier, 60 g Jabłko, 200 g Woda</p>	<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK 115 kcal</p> <p>Galaretka owocowa z rodzynkami 150g</p> <p>galaretka owocowa , woda, rodzynki</p>
--	--	---	---	--