

JADŁOSPIS „BRATEK” 19.02.2024– 23.02.2024

19.02	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g
	Chleb myśliborski 60g/163kcal Bułka kajzerka 178/60g Masło roślinne 27 kcal Szynka z indyka 65kcal/100g Sałata Dżem 43kcal/30g Z Herbata miętowa Energia: 444 kcal	100 60 15 50 15 30 250	Zupa z fasolka szparagową 183kcal <small>składniki: wywar mięsny, ziemniaki, fasola szparagowa, marchew, seler, pietruszka, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, mąka pszenna, śmietana, mąka pszenna, śmietana</small> Gulasz wieprzowy 298kcal <small>składniki: mięso z łopatki, cebula, czosnek, ogórek kiszony, olej rzepakowy, mąka pszenna</small> Ziemniaki 116kcal Surówka z tartych buraczków 35kcal <small>Składniki: burak czerwony gotowany, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz</small> Energia: 632 kcal	350 130 150 70
20.02	Chleb myśliborski 60g/163kcal Bułka kajzerka 178/60g /Z Masło roślin. 27 kcal /+7/ Z Ser żółty 120kcal/50g /*7/ Z Sałata Herbata czarna Energia: 488 kcal	100 60 15 40 20 250	Krupnik 322 kcal <small>składniki: wywar mięsny z korpusów drobiowych, kasza jęczmienna/*1/, marchew seler/*9/, pietruszka, por, cebula, mąka pszenna/*1/, W:30g, T:10g, B:6g, Bł.:3g; tłuszcze nasycone:2,8g, sól:9g</small> Medaliony drobiowe 250kcal <small>składniki: filet drobiowy, szpinak, marchew, kukurydza, groszek, jaja, mąka pszenna, mleko olej rzepakowy</small> Kasza jęczmienna 224 kcal Surówka z kapusty 48 kcal <small>składniki: kapusta biała, cukier, olej, kwas cytrynowy</small> Energia: 844 kcal	350 300 150
21.02	Chleb myśliborski 60g/163kcal Masło roślin. 27 kcal Z Bułka kajzerka 178/60g Z Szynka śniadaniowa 96kcal/100g Dżem 43kcal/30g Z Sałata Herbata rumiankowa Energia: 458 kcal	100 15 60 40 30 15 250	Barszcz czerwony 193kcal <small>składniki: wywar z porcji rosółowych, ziemniaki, buraki, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawa do zup "Simpol"Z,</small> Bigos 293kcal/200g <small>składniki: kapusta biała, kapusta kiszona, kiełbasa cienka, łopata wieprzowa, koncentrat pomidorowy,</small> Ziemniaki 116 kcal Energia: 702 kcal	350 150 150
22.02	Chleb myśliborski 60g/163kcal Masło roślin. 27 kcal Z Bułka kajzerka 178/60g Z Kiełbasa parówkowa 258kcal/80g Ketchup 78kcal/100g Herbata Energia: 649 kcal	100 15 60 80 30 250	Barszcz biały 220kcal <small>składniki: wywar mięsny, jaja, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z mąka pszenna, śmietana, kwas cytrynowy</small> Potrąwka z kurczaka 270 kcal <small>Składniki: mięso drobiowe, cebula, marchew, cukinia, papryka, mąka pszenna</small> Ryż 192kcal Energia: 682 kcal	350 270
23.02	Chleb myśliborski 60g/163kcal Masło roślin. 27 kcal Z Bułka kajzerka 178/60g Z Jajecznica z pieczarkami 152kcal <small>składniki: jaja, pieczarki, olej rzepakowy,</small> Herbata czarna Energia: 520 kcal	100 15 60 100 250	Zupa grochowa 228kcal <small>Składniki: wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, groch, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, przyprawa, Kucharek** mąka pszenna /*1/</small> Makaron z serem i sosem owocowym 521kcal/380g <small>składniki: makaron pełnoziarnisty, twaróg, owoce mrożone, mleko, jogurt naturalny, śmietana 18% zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</small> Energia: 749 kcal	350 150 150 70

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów dostępny w załączniku

Z – załącznik do jadłospisu

Przygotowała: Dietetyk Joanna Kisty