

# JADŁOSPIS NA MARZEC 2024

	<b>Poniedziałek 11,03,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 150g, chleb z masłem 40g, pasta twarogowa z awokado 30g, papryka świeża 20g, herbatka rumiankowa <b>Godz.10,00</b> woda, banan (nabiał,gluten)	<b>mleko, płatki ryżowe, chleb mieszany, masło, twaróg,</b> awokado, papryka świeża, rumianek, woda, banan
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g, łazanki z kapustą 300g, kompot z aroni 150g (seler,nabiał,gluten)	<b>mieszanka jarzynowa 7-składnikowa, śmietana 18%, masło,</b> ziemniaki, pietruszka zielona, <b>makaron łazanka,</b> kiełbasa śląska, cebula, kapusta biała, kapusta kiszona, olej, aronia, owoc, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek</b>	Kisiel z jabłkiem 150g, chrupki kukurydziane	kisiel owocowy, jabłko, cukier, chrupki kukurydziane
	<b>Wtorek 12,03,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie</b>	Chleb słonecznikowy z masłem 40g, polędwica sopocka 30g, pomidor, rzodkiewka, ogórek kiszony 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, jabłko (gluten,nabiał)	<b>chleb słonecznikowy, masło,</b> polędwica sopocka, pomidor, rzodkiewka, ogórek kiszony, kawa zbożowa, <b>mleko,</b> woda, jabłko
<b>Obiad</b>	Barszcz zabieleny z ziemniakami 250g, gulasz wp. 60g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 80g, kompot śliwkowy 150g (seler,gluten,nabiał)	buraki, <b>włoszczyzna, masło, śmietana 18%,</b> ziemniaki, cebula, łopatka wp, czosnek, olej, <b>mąka pszenna, kasza jęczmienna,</b> ogórek kiszony, śliwka, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek</b>	Chlebek wasa z twarogiem 30g, zielone smoothie150g (gluten,nabiał)	<b>chlebek wasa, twaróg ulubiony,</b> kiwi, banan, jabłko
	<b>Środa 13,03,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z grysikiem 150g, chleb razowy z masłem 40g, pasta z jajek z szczypiorkiem 30g, ogórek zielony 20g, herbatka miętowa <b>Godz.10,00</b> woda, gruszka (gluten,jaja,nabiał)	<b>mleko, kasza manna, chleb razowy, masło, jaja, majonez,</b> szczypior, ogórek zielony, mięta, woda, gruszka
<b>Obiad</b>	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 250g, sznyceł z indyka 60g, ziemniaki 150g, marchew oprószana 80g, kompot wiśniowy 150g (seler,nabiał,gluten,jaja)	brokuły, <b>włoszczyzna, masło, śmietana 18%,</b> pietruszka zielona, <b>groszek ptysiowy,</b> filet z indyka, <b>jaja, mąka, bułka tarta,</b> olej, ziemniaki, marchew, wiśnia, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko pieczone z dżemem 1p chrupki kukurydziane	jabłko, dżem, chrupki kukurydziane
	<b>Czwartek 14,03,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy z masłem 40g, polędwica sopocka 30g, ogórek zielony, papryka świeża, sałata rzymska 30g, kawa z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, gruszka (gluten,nabiał)	<b>chleb razowy, masło,</b> polędwica sopocka, ogórek zielony, papryka świeża, sałata rzymska, kawa zbożowa, <b>mleko,</b> woda, gruszka
<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa z ziemniakami 250g, ryż z jabłkami i bitą śmietaną 300g, kompot wieloowocowy 150g (seler,gluten,nabiał)	łopatka wp, <b>włoszczyzna,</b> cebula, ziemniaki, <b>masło,</b> pietruszka zielona, ryż, jabłka, <b>śmietana 30%,</b> mieszanka kompotowa, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek</b>	Bułka z masłem 30g, serek topiony, pomidor 20g, herbatka owocowa (gluten,nabiał)	<b>bułka pszenna, masło, serek topiony,</b> pomidor, herbatka owocowa
	<b>Piątek 15,03,2024</b>	<b>składniki</b>
<b>Śniadanie</b>	Rogal z masłem 40g, twarożek z malinami 30g, kakao z mlekiem 150g <b>Godz.10,00</b> woda, kiwi (gluten,nabiał)	<b>rogal maślany, masło, twaróg ulubiony,</b> malina, kakao naturalne, <b>mleko,</b> woda, kiwi
<b>Obiad</b>	Zupa wiosenna 250g, łosoś z pieca 60g, ziemniaczki pieczone z ziołami 150g, szpinak z sosem jogurtowym 80g, kompot śliwkowy 150g (nabiał,gluten,ryba)	<b>włoszczyzna,</b> udko z kurczaka, <b>kasza manna,</b> pietruszka zielona, <b>łosoś,</b> ziemniaki, szpinak św, <b>jogurt,</b> jabłko, czosnek, śliwka, cukier, przyprawy
<b>Podwieczorek</b>	Sok wieloowocowy "kubuś" 150g, chrupki kukurydziane	sok kubuś, chrupki kukurydziane
Składniki potraw do wglądu u intendenci		