

# Jadłospis

## Poniedziałek

### Obiad (605kcal)

#### Kapuśniak (112 kcal)

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)□
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)□
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)□
- Por - 1/8 sztuki (5g)□
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)□
- Sól biała - 2 szczypty (2g)□
- Boczek wędzony, bez kości - 2 plastry (20g)□
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (45g)

Alergeny: seler.

W przepisie można użyć kapusty białej lub kapusty kiszzonej z kapustą białą w proporcji 1:1

---

#### Makaron z białym serem (354 kcal)

- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)□
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)□
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)□
- Sól biała - 1 szczypta (1g)□
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)□
- Alergeny: nabiał, gluten

---

#### Kompot (54 kcal)

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)□
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)□
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)□
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja – 250g

Alergeny: fruktoza

---

Jabłko (85kcal)

1 sztuka (170g)

---

# Jadłospis

## Wtorek

### Obiad (611kcal)

#### Zupa pomidorowa z makaronem (183 kcal)

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)☐
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)☐
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)☐
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)☐
- Por - 1/8 sztuki (5g)☐
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)☐
- Sól biała - 2 szczypty (2g)☐
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)

Alergeny: seler, nabiał, laktoza, jaja, gluten

.....

#### Pieczone udka z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty (374 kcal)

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)☐
  - Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)☐
  - Marchew - 1/3 sztuki (20g)☐
  - Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)☐
  - Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)☐
  - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)☐
  - Sól biała - 2 szczypty (2g)☐
  - Ziemniaki - 1 sztuka (90g)☐
  - Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- .....

#### Kompot (54 kcal)

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)☐
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)☐
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)☐
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja – 250g

Alergeny: fruktoza

.....

## Jadłospis

### Środa

#### Obiad (588kcal)

##### Barszcz czerwony (121 kcal)

- Burak - 1 sztuka (105g)□
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)□
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)□
- Por - 1/8 sztuki (5g)□
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)□
- Sól biała - 2 szczypty (2g)□
- Ziemiaki - 1 sztuka (90g)

Alergeny: seler, nabiał

.....

##### Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem (413 kcal)

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)□
- Makaron łazanki - 3/4 szklanki (80g)□
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (60g)□
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)□
- Pieczarka uprawna, gotowana - 1 sztuka (20g)

Alergeny: gluten

.....

##### Kompot (54 kcal)

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)□
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)□
- Porzeczki czerwone - 3/4 garści (40g)□
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Do przygotowania kompotu można użyć innych, dostępnych owoców sezonowych w takiej samej ilości.

Porcja – 250g

Alergeny: fruktoza

.....