**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ II | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| **PONIEDZIAŁEK**  **05.02.2024** | Pieczywo żytnie(1,5kr),(woda, sól, kwas naturalny, **mąka żytnia**, drożdże),masło(10g),(**mleko**), schab pieczony(30g), sałata(10g), szczypiorek, pomidor(25g),  Kakao(10g) na **mleku**(200ml) | Zupa ogórkowa z mięsem(250ml), por(5g),**seler**(5g), natka, pietruszka(5g), marchewka(10g), ogórek kiszony(30g), ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(30g), śmietana 12%(10g)-(**mleko**).  Pierogi leniwe polane sosem jogurtowo-malinowym(250g), jogurt naturalny(20g)-(**mleko**), malina(20g), ser twarogowy półtłusty(80g)-(**mleko**), mąkapszenna,-(**gluten) jajko**.  Kompot wiśniowy(200g). | Bułka z jabłkiem(50g), (mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier),  herbata żurawinowa(200ml),  pomarańcza(150g) |
| **WTOREK**  **06.02.2024** | Płatki jęczmienne(15g)(płatki jęczmienne 100%-**gluten**) na **mleku**(200ml).  Pieczywo graham(1kr),(**mąka** **graham**, **żytnia**, drożdże, kwas naturalny żytni), masło(7g)(**mleko**), polędwica sopocka(20g), sałata, szczypiorek, ogórek (20g), daktyle(20g) Mięta (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem(250g), marchewka(50g), ryż(20g), koncentrat pomidorowy(10g), makaron(20g)-**gluten**, **jajko**, **seler**(5g),pietruszka(5g), bazylia, natka pietruszki, papryka słodka i ostra.  Nugetsy z kurczaka pieczone, z ziemniakami(250g), filet(70g), **mąka kukurydziana**, **jajko**, bułka tarta pszenno-żytnia,-(**gluten**) olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(100g).  Surówka z kapusty biała(100g), kapusta(50g), marchewka(20g), jabłko(20g), kukurydza(10g), szczypiorek, oliwa z oliwek Kompot truskawkowy(200ml) | Kefir z owocami(150ml), kefir(100g)-(**mleko**), banan(50g), chrupki kukurydziane bezglutenowe(25g),  kiwi (100g) |
| **ŚRODA**  **07.02.2024** | Pieczywo żytnie z dodatkiem słonecznika(1,5kr)(**mąka żytnia**, drożdże, słonecznik, sól, woda, naturalny kwas żytni, masło(7g)-(**mleko**), serek śmietankowy naturalny(10g)-(**mleko**), szynka wędzona(20g), sałata, szczypiorek, pomidor(25g),  Kawa zbożowa(10g)(**żyto, jęczmień**) na **mleku**(200ml) | Zupa zalewajka(250ml), marchewka(10g), **seler**(5g), szynka(30g), pietruszka(5g), por(5g), maślanka(10g)-(**mleko**), śmietana 12%(10g)-(**mleko**), ziemniaki(50g), czosnek, zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)-**gluten**  Bitki z indyka duszone z kaszą jęczmienną(250g), kasza jęczmienna(100g)-(**gluten**), filet z indyka(70g).  Marchewka z jabłkiem i pomarańczą(100g), marchewka(60g), jabłko(20g), pomarańcza(20g), oliwa z oliwek  Kompot wieloowocowy(200ml). | Kisiel z malin(150g), malina(50g),  rogal drożdżowy(50g), (**mleko**, **jajko,** **mąka pszenna**, sól, drożdże),  gruszka(120g) |
| **CZWARTEK**  **08.02.2004** | Płatki owsiane (15g)(płatki owsiane 100%-**gluten**) , z żurawiną(10g), na **mleku**(200g).  Pieczywo żytnie(1kr),(**mąka żytnia**, sól, woda, drożdże, kwas żytni), masło(7g)-(**mleko**), indyk wędzony(20g), ogórek(20g), sałata, szczypiorek. Rumianek(200ml), | Zupa szpinakowa z ziemniakami i jajkiem(250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), szpinak(40g), ziemniaki(50g), **jajko**(0,5szt), śmietana(10g)-**mleko.**  Makaron z mięsem i warzywami(250g), makaron z mąki gruboziarnistej(100g)-(**mąka pszenna, żytnia, jajko,)** szynka(70g), cebula, czosnek, marchewka(10), pietruszka(5g), seler(5g), por(5g), olej rzepakowy.  Papryka w słupki(50g).  Kompot malinowy(200ml) | Bulka grahamka(0,5szt)(mąka  **graham**, kwas naturalny żytni, drożdże, sól) , masło(5g)-(**mleko**), twarożek na słodko(25g)-(**mleko**), pomidor coc.(20g) rumianek(200ml),  mandarynka(100g) |
| **PIĄTEK**  **09.02.2024** | Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)(**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, kwas naturalny żytni, woda), masło(10g)-(**mleko**), ser żółty(15g)-(**mleko**), szczypiorek, papryka(20g), dżem truskawkowy niskosłodzony(15g)  Kawa zbożowa inka(10g)-(**żyto,** **jęczmień**) na **mleku**(200ml) | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami(250ml), marchewka(10g) pietruszka(5g), por(5g), **seler**(5g), buraki(40g), ziemniaki(50g), natka, koper, śmietana 12%(10g)-(**mleko**).  Kotlety rybne pieczone z kaszą gryczaną(200g), kasza(100)-**gluten,** miruna(70g)-(**ryba**), **mąka** **kukurydziana, jajko),** olej rzepakowy.  Fasolka szparagowa gotowana(80g), polana masełkiem-(**mleko**).  Kompot wieloowocowy(200ml) | Sok wieloowocowy 100%- 200ml, herbatniki zbożowe(50g) (**mąka pszenna, owsina, jajko, mleko**) |

Jadłospis może ulec zmianie z powodów technologicznych i zdarzeń losowych. W wędlinach mogą występować: soja, gluten ,seler. Wszystkie alergeny zostały pogrubione.

Sporządził Kucharka Dyrektor

**JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **05.02.2024** | Zupa ogórkowa z mięsem(350g), por(5g), marchewka(10g), **seler**(5g), pietruszka(5g), ogórek kiszony(40g),ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(50g), śmietana 12%-(15g)-(**mleko**). Pieczywo żytnie(1kr) (**mąka żytnia, pszenna**, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni).  Rogal z jabłkiem(100g)-(**mąka pszenna, jaja, mleko**, drożdże)  Pomarańcza(120g) |
| **WTOREK**  **06.02.2024** | Nugetsy z kurczaka pieczone z ziemniakami(250g), filet z kurczaka(100g), bulka tarta **pszenno-żytnia, jajko**, olej rzepakowy, **mąka** **kukurydziana**, ziemniaki gotowane(150g),  Surówka z kapusty białej(130g),kapusta(80g), marchewka(20g), jabłko(20g), cebula(10g), oliwa z oliwek, szczypiorek.  Sok 100%-200ml, ciasteczka mini(**mąka pszenna, jajko, mleko**) |
| **ŚRODA**  **07.02.2024** | Zupa zalewajka z ziemniakami, mięsem i kiełbaską(350g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), cebula(5g), czosnek, ziemniaki(70g), maślanka(15g)-(**mleko**), śmietana 12%(15g)-(**mleko**), zakwas barszczu białego(**mąka żytnia,** **otręby żytnie**),  Pieczywo ze słonecznikiem (1kr). (**mąka żytnia, orkiszowa**, słonecznik, woda, drożdże, kwas naturalny),  Pizza(120g)-(**mąka pszenna, jajko, mleko**, drożdże), kiwi(120g), |
| **CZWARTEK**  **08.02.2024** | Makaron z duszonym mięsem i warzywami(250g), szynka(100g), makaron(150g)-(**mąka pszenna, jajko)**, marchewka(10g), pietruszka(5g) **seler**(5g), olej rzepakowy, cebula, czosnek,.  Papryka w słupki(60g)  Mandarynka(120g), jogurt z owocami(120g)-**mleko** |
| **PIĄTEK**  **09.02.2024** | Kotlety rybne pieczone z kaszą gryczaną(250g), kasza gryczana gotowana(150g)-**gluten**, miruna(100g)-(**ryba**), **mąka kukurydziana, jajko,** olej rzepakowy.  Fasolka szparagowa(100g) gotowana, polana masełkiem(20g)-(**mleko**)  Jabłko(120g), chrupki kukurydziane bezglutenowe(25g). |

Jadłospis może ulec zmianie z powodów technologicznych i zdarzeń losowych. W wędlinach mogą występować: soja, gluten ,seler. Wszystkie alergeny zostały pogrubione.

Sporządził Kucharka Dyrektor