*** JADŁOSPIS***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data***  | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie***  | ***Pierwsze danie******Drugie danie*** | ***Podwieczorek***  | ***Wartości odżywcze*** |
| ***18.01.2021r Poniedziałek*** | Kuskus na mleku pieczywo mieszane 5g masło 82% tłuszczu 3g kiełbasa krakowska 25g pomidor, papryka kolorowa herbata z limonką i miodem 150ml | Jabłko/ winogrona ciemne100g | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 250ml (ziemniaki, ogórki kwaszone, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koperek, śmietana 18%)**Makaron pełnoziarnisty** 80g**Sos serowo- śmietanowy z szynką** 60g( serek topiony, cebula, szynka gotowana, sól, pieprz, śmietana 18%)**Buraczki z chrzanem** 50g ( buraki, chrzan, cebula, sól, pieprz, cukier, oliwa)**Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 150ml | Kisiel malinowy rodzynki  |  |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Seler Mleko** | **Siarczany** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | Kuskus na mleku kokosowym pieczywo mieszane 50g masło roślinne 3g kiełbasa krakowska 20g pomidor, papryka kolorowa herbata z limonką 150ml | Jabłko / winogrona ciemne 100g | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** 250ml(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koperek, ogórek kwaszony)**Makaron pełnoziarnisty** 80g**Sos serowo- śmietanowy z szynką** 60g (cebula, szynka gotowana, sól, pieprz)**Buraczki z chrzanem** 50g ( buraki, chrzan, cebula, sól, pieprz, cukier, oliwa)**Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 150ml | Kisiel malinowyrodzynki |  |
| ***Alergeny*** | **Pszenica**  |  | **Pszenica Seler** |  **Siarczany** |  |
| ***19.01.2021r Wtorek*** | Płatki kukurydziane na mleku 250ml bułka pszenna 25g masło 82% tłuszczu 3g pasta mięsno- serowa (szynka, ser żółty, szczypior, jajko, majonez, jogurt, sól) pomidor, ogórek kiszonyherbata miętowa z cytryną 150ml  | Gruszka /jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z ziemniakami 2**50ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, śmietana 18% listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)**Udko pieczone\*\*** 60g **Ziemniaki**  100g**Marchewka z groszkiem** 50g (marchew, groszek zielony, mąka, sól, śmietana 18%)**Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 150ml | Bułka drożdżowa z morelą  |  |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jajko** |  | **Mleko Seler Pszenica**  | **Mleko Jajko Pszen.** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | Płatki kukurydziane na mleku sojowym 250ml bułka pszenna 25g masło roślinne 3g pasta mięsna (szynka, szczypior, jajko, majonez, sól) szczypior, ogórek kiszony pomidor herbata miętowa z cytryną 150ml  | Gruszka/jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)**Udko pieczone\*\*** 60g **Ziemniaki**  100g**Marchewka z groszkiem** 50g (marchew, groszek zielony, mąka, sól)**Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 150ml | Bułka razowa z morelą |  |
| ***Alergeny*** | **Jajko Pszenica** |  | **Seler Pszenica**  | **Pszenica** |  |
| ***20.01.2021r******Środa*** | Owsianka na mleku 250ml pieczywo mieszane 25g masło 82% tłuszczu 3g polędwica drobiowa 20g rzodkiewka papryka herbata z goździkami i pomarańczą 150ml | Banan/jabłko 100g | **Zupa ziemniaczano- czosnkowa z grzankami razowymi** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, sól, pieprz czarny mielony, śmietana 18%, czosnek)**Kluski leniwe z bułka tartą i masłem**120g**(** mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, ser twarogowy, sól, olej, cukier, cukier waniliowy, masło bułka tarta, jajko)**Surówka z jabłka i marchewki** 50g (marchew, jabłko, sok z limonki, sezam, jogurt naturalny 2%, cukier, sól)**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 150ml | Serek waniliowy\* andruty  |  |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica**  |  |  **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | Owsianka na mleku sojowym 250ml pieczywo mieszane 25g masło roślinne 3g polędwica drobiowa 20g rzodkiewka papryka herbata z goździkami i pomarańczą 150ml | Banan/jabłko 100g | **Zupa ziemniaczano- czosnkowa z grzankami razowymi** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, sól, pieprz czarny mielony, śmietana 18%, czosnek)**Kopytka** 120g**(** mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, sól, olej, jajko)**Surówka z jabłka i marchewki** 50g (marchew, jabłko sok z limonki, sezam, oliwa, cukier, sól)**Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 150ml | Mus owocowy\* andruty  |  |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica Soja**  |  |  **Seler Pszenica Jajko** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***21.01.2021r Czwartek***  | Kasza kukurydziana na mleku 250ml pieczywo pszenne/ kukurydziane 25g masło 82% tłuszczu 3g szynka pieczona w ziołach\* ogórek kwaszony pomidor koktajlowy herbata z goździkami 150ml | Pomarańcze/ jabłko 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem** 250ml (marchew, pomidory, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, śmietana 18%, ryż, przecier pomidorowy)**Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym**\*\*60g(filet z kurczaka, marchew, cebula, pietruszka, seler, mąka pszenna, sól, pieprz czarny mielony, jajko, koper, śmietana18%, bułka)**Kasza jęczmienna** 80g**Kalafior na parze** 50g**Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Gruszka w sosie waniliowym\* |  |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml pieczywo pszenne/ kukurydziane 25g masło 82% tłuszczu 3g szynka pieczona w ziołach\* ogórek kwaszony pomidor koktajlowy herbata z goździkami 150ml | Pomarańcze/ jabłko 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem** 250ml (marchew, pomidory, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, ryż, przecier pomidorowy)**Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym**\*\*60g (filet z kurczaka, marchew, cebula, pietruszka, seler, mąka pszenna, sól, pieprz czarny mielony, jajko, koper, bułka)**Kasza jęczmienna** 80g**Kalafior na parze** 50g**Kompot wielow.**/ woda niegazowana 150ml | Gruszka w sosie waniliowym\*  |  |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica**  |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***22.01.2021r******Piątek*** | Literki na mleku bułka pszenna/ razowa 25g masło 82% sałatka z makaronem herbata rumiankowa 150ml | Mandarynka / jabłko 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami** 250ml **(**marchew, pietruszka, brokułowa, ziemniaki, cebula, nać, sól, pieprz czarny mielony, seler, śmietana 18%)**Kotlety rybne** 50g ( miruna, jajko, mąka pszenna , sól, pieprz ,bułka tarta )**Ziemniaki 100g****Papryka z morelą duszona** 50g **Kompot śliwkowy /**woda niegazowana | Talarki ryżowe winogrona jasne |  |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jajko**  |  | **Seler Pszenica Jajko Ryba Mleko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | Literki na mleku bułka pszenna/razowa 50g masło roślinne sałatka z makaronem herbata rumiankowa 150ml | Mandarynka/ jabłko 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami** 250ml **(**marchew, pietruszka, brokuł, ziemniaki, cebula, nać, sól, pieprz czarny mielony)**Kotlety rybne** 50g ( miruna, jajko, mąka pszenna, sól, pieprz, bułka tarta )**Ziemniaki** 100g**Papryka z morelą duszona** 50g**Kompot śliwkowy /**woda niegazowana | Talarki ryżowe winogrona jasne |  |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Jajko** |  |  **Seler Pszenica Jajko Ryba** |  |  |

***\*- własny wypiek/ wyrób \*\*- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu***

***W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.***

***Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1160/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady***