 ***JADŁOSPIS*** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Pszenica Seler Jajko** | **Soja** |  |
| ***16.08.2022r Wtorek*** | **Pieczywo wielozbożowe** 50g **masło 82%** tłuszczu 3g  **parówki z szynki** 40g  ogórek papryka pomidor  **herbata** ze świeżą mięta/ -kakao 250ml | Banan/ jabłko/ winogrona 100g | **Rosół domowy z makaronem z dodatkiem świeżej natki pietruszki 250ml** ( mięso z kurczaka, porcja rosołowa, szponder pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, por, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)  **Frykadelki wieprzowe z papryką**\*\* 60g ( karkówka, jajko, bułka sucha, bułka tarta, papryka)  **Ziemniaki 100g**  **Surówka z białej rzepy marchewki** 50g ( marchew, rzepa, jabłko, cebula, jogurt) **ogórek zielony**  **Kompot z porzeczki**/ woda niegazowana 250ml | Serek waniliowy 150ml\* | Energia: 737,23 kcal  Białko: 15,60  Tłuszcze: 29,08  Węglowodany:55,32 |
| ***Alergeny*** | **Ml. Psze. Jaj. Ryba** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo wielozbożowe** 50g **parówki z szynki** 40g  ogórek papryka pomidor  **herbata** ze świeżą miętą/ kakao na mleku ryżowym 250ml | Banan/ jabłko/ winogrona 100g | **Rosół domowy z makaronem z dodatkiem świeżej natki pietruszki 250ml** ( mięso z kurczaka, porcja rosołowa, szponder pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, por, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)  **Frykadelki wieprzowe z papryką**\*\* 60g ( karkówka, jajko, bułka sucha, bułka tarta, papryka)  **Ziemniaki 100g**  **Surówka z białej rzepy marchewki** 50g ( marchew, rzepa, jabłko, cebula, oliwa z oliwek) **ogórek zielony**  **Kompot z porzeczki**/ woda niegazowana 250ml | Mus owocowy\* 150ml | Energia: 629,97 kcal  Białko: 14,41  Tłuszcze: 26,40  Węglowodany:59,19 |
| ***Alergeny*** | **Ryba Jajko Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** | **Jajko Pszenica** |  |
| ***17.08.2022r***  ***Środa*** | **Kluski lane\***na mleku 250ml **pieczywo** pszenne/kukurydziane 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  **kiełbasa podsuszana** 20g  ogórek pomidor  **herbata** z cytryną 250ml | Jabłko/ banan/  borówka 100g | **Zupa krem z bobu z groszkiem ptysiowym** 250ml ( bób, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, por, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt)  **Pierogi z mięsem z prażoną cebulką** 120g **(**mąka pszenna, karkówka, mięso drobiowe, oliwa, cebula)  **Surówka z marchewki z pora** 50g ( marchew, jabłko, por, jogurt) **roszponka**  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Drożdżówka z morelą 100 ml | Energia: 774,56 kcal  Białko: 17,15  Tłuszcze: 20,19  Węglowodany:62,67 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** | **Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kluski lane\*** na mleku sojowym 250ml  **pieczywo** pszenne/ kukurydziane 25g  **kiełbasa podsuszana** 20g  ogórek pomidor  **herbata** z cytryną 250ml | Jabłko/ banan/borówka 100g | **Zupa krem z bobu z groszkiem ptysiowym** 250ml ( bób, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, por, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)  **Pierogi z mięsem z prażoną cebulką** 120g **(**mąka pszenna, karkówka, mięso drobiowe, oliwa, cebula)  **Surówka z marchewki z pora** 50g ( marchew, jabłko, por, oliwa z oliwek) **roszponka**  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Bułka z dżemem morelowym | Energia: 699,71 kcal  Białko: 12,27  Tłuszcze: 21,09  Węglowodany:66,64 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***18.08.2022r Czwartek*** | **Płatki ryżowe** na mleku 250ml  **pieczywo** pszenne/ z dyni 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  polędwica sopocka 20g  pomidor, papryka  **herbata** owocowa 250ml | Gruszka/ melon/ jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z cukinią z ziemniakami** 250ml ( marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, cukinia, fasolka, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt)  **Gulasz węgierski** \*\*60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory)  **Kasza jęczmienna** 80g  **Surówka z białej kapusty marchwi jabłka** 50g ( kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, jogurt) **rzodkiewka**  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Jogurt ze świeżymi malinami\* | Energia: 629,05 kcal  Białko: 16,51  Tłuszcze: 29,68  Węglowodany:53,81 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica** | **Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki ryżowe** na mleku sojowym 250ml  **pieczywo pszenne**/ z dyni 25g  **polędwica sopocka** 20g  pomidor, papryka  **herbata** owocowa 250ml | Gruszka/ melon/ jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z cukinią z ziemniakami** 250ml ( marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, cukinia, fasolka, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać)  **Gulasz węgierski** \*\*60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory)  **Kasza jęczmienna** 80g  **Surówka z białej kapusty marchwi jabłka** 50g ( kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, oliwa) **rzodkiewka**  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Mus ze świeżych malin\* | Energia: 577,52 kcal  Białko: 13,24  Tłuszcze: 22,18  Węglowodany:64,58 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja** |  | **Seler Pszenica** |  |  |
| ***19.08.2022r***  ***Piątek*** | **Pieczywo mieszane** 50g **masło 82%** tłuszczu 3g  **jajecznica ze szczypiorkiem**\* 50g  rukola pomidorki  **mięta** z cytryną/ kawa inka 250ml | Jabłko/ arbuz/ borówka 100g | **Zupa pomidorowa z muszelkami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, jogurt, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, makaron)  **Krokiety rybno- ziemniaczane \*\***120g (ziemniak ,mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, pieprz, jajko)  **Mizeria ze szczypiorkiem** 50g ( ogórek, szczypior, jogurt)/ **ogórek kiszony**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Budyń śmietankowy z żurawiną 150ml | Energia: 690,68 kcal  Białko: 11,20  Tłuszcze: 37,19  Węglowodany:51,60 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jajko** |  | **Seler Pszenica Mleko Ryba Jajko** | **Mleko Siarczany** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g **jajecznica ze szczypiorkiem/polędwica sopocka\*** 50g  rukola pomidorki  **mięta** z cytryną/ kawa inka na mleku ryżowym 250ml | Jabłko/ arbuz/ borówka 100g | **Zupa pomidorowa z muszelkami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, makaron)  **Krokiety rybno-ziemniaczane\*\* 120g** (ziemniak ,mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, pieprz, jajko)  **Mizeria ze szczypiorem** 50g( ogórek ,szczypior, oliwa z oliwek 50g/ **ogórek kiszony**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Kisiel z żurawiną 150ml | Energia: 665,91 kcal  Białko: 9,00  Tłuszcze: 31,47  Węglowodany:59,54 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Seler Pszenica Ryba Jajko** | **Siarczany** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***22.08.2022r Poniedziałek*** | **Ryż** na mleku 250 ml  **pieczywo** mieszane 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  **polędwica drobiowa** 20 g  pomidor, papryka kolorowa  **herbata** z limonką 250ml | Jabłko/ malina/ gruszka 100g | **Zupa pejzanka z ziemniakami** 250ml  (marchew, pietruszka, kapusta, ziemniaki, cebula, nać, kiełbasa, pomidory krojone, pieprz czarny mielony)  **Spaghetti bolońskie**\*\*120g ( schab wp, olej, pieprz czarny mielony, mąka pszenna, pietruszka nać, papryka czerwona mielona, pomidory, makaron)  **Surówka z kapusty pekińskiej 50g** ( kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, jogurt)/ **rukola**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Słomka ptysiowa maliny | Energia: 628,83 kcal  Białko: 11,24  Tłuszcze: 32,39  Węglowodany:56,37 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Mleko** |  | **Pszenica Seler Mleko** | **Przenica Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Ryż** na mleku sojowym 250ml  **pieczywo** mieszane 25g  **polędwica drobiowa** 20 g  pomidor, papryka kolorowa  **herbata** z limonką 250ml | Jabłko/ malina/ gruszka 100g | **Zupa pejzanka z ziemniakami** 250ml  (marchew, pietruszka, kapusta, ziemniaki, cebula, nać, kiełbasa, pomidory krojone, pieprz czarny mielony)  **Spaghetti bolońskie**\*\*120g ( schab wp, olej, pieprz czarny mielony, mąka pszenna, pietruszka nać, papryka czerwona mielona, pomidory, makaron)  **Surówka z kapusty pekińskiej 50g** ( kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula) **rukola**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Pieczywo vasa z miodem maliny | Energia: 542,44 kcal  Białko: 10,69  Tłuszcze: 30,09  Węglowodany:59,22 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja** |  | **Pszenica Seler** | **Pszenica** |  |
| ***23.08.2022r Wtorek*** | **Płatki kukurydziane** na mleku 250ml  **pieczywo z dynia** 25g  **masło 82%** tłuszczu 3g  **pasztet drobiowy** 20g pomidor ogórek kiszony  **herbata zielona** 250ml | Arbuz/ jabłko 100g | **Zupa porowa z ziemniakami z dodatkiem zieleniny** 250ml ( marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, por, jogurt naturalny)  **Udko pieczone\*\*** 60g  **Ziemniaki**  100g  **Rzodkiewka ze szczypiorem** 50g ( rzodkiewka, sałata, szczypior jogurt naturalny2%) **papryka**  **Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 250ml | Mini pizza\* 50g | Energia: 662,70 kcal  Białko: 15,04  Tłuszcze: 25,35  Węglowodany:59,61 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler** | **Mleko Pszen. Jajko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki kukurydziane** na mleku 250ml  **pieczywo z dynia** 25g  **masło 82%** tłuszczu 3g  **pasztet drobiowy** 20g pomidor ogórek kiszony  **herbata zielona** 250ml | Arbuz/ jabłko 100g | **Zupa porowa z ziemniakami z dodatkiem zieleniny** 250ml ( marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, por)  **Udko pieczone\*\*** 60g  **Ziemniaki**  100g  **Rzodkiewka ze szczypiorem** 50g ( rzodkiewka, sałata, szczypior, oliwa z oliwek) **papryka**  **Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 150ml | Mini pizza\* 50g | Energia: 586,36 kcal  Białko: 12,87  Tłuszcze: 25,20  Węglowodany:61,92 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica** |  | **Seler** | **Pszen. Jajko** |  |
| ***24.08.2022r***  ***Środa*** | **Kasza manna** na mleku 250ml  **pieczywo** pszenne/ kukurydziane 25g  **masło 82%** tłuszczu 3g **polędwica lux** 25g  ogórek mix sałat  **herbata** owocowa 250ml | Winogrona/ jabłko/ morela 100g | **Zupa wiejska z indykiem** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, pieprz czarny mielony, papryka, filet z indyka, masło)  **Parowańce z borówką z polewą jogurtową** 120g **(** mąka pszenna, jajko, drożdże, oliwa, borówka, jogurt)  **Marchewka słupki**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 250ml | Mus owocowy  Mango jabłko banan | Energia: 761,01 kcal  Białko: 19,04  Tłuszcze: 28,40  Węglowodany:52,56 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kasza manna** na mleku sojowym 250ml  **pieczywo** pszenne/ kukurydziane 25g  **polędwica lux 20g** ogórek mix sałat  **herbata** owocowa 250ml | Winogrona/ jabłko/ morela 100g | **Zupa wiejska z indykiem** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, pieprz czarny mielony, papryka, filet z indyka, masło roślinne)  **Parowańce z borówką z polewą owocową** 120g **(** mąka pszenna, jajko, drożdże, oliwa, borówka)  **Marchewka słupki**  **Kompot wieloowocowy /**woda niegazowana 250ml | Mus owocowy mango jabłko banan | Energia: 574,13 kcal  Białko: 15,38  Tłuszcze: 14,68  Węglowodany:69,94 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***25.08.2022r Czwartek*** | **Płatki owsiane** na mleku 250ml  **pieczywo mieszane** 25g **masło 82%** tłuszczu 3g  **pasta z makreli z jajkiem**\* 20g  papryka sałata szczypior **mięta** z cytryną 250ml | Jabłko/ śliwka/ gruszka100g | **Zupa krem ze świeżych pomidorów z grzankami** 250ml  ( marchew, pomidory, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt)  **Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym**\*\*60g ( filet z kurczaka, marchew, cebula, pietruszka, seler, mąka pszenna, pieprz czarny mielony, jajko, koper, śmietana18%, bułka)  **Kasza jęczmienna** 80g  **Marchew mini** 50g/ **ogórek zielony**  **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 250ml | Galaretka z owocami 50g( morela, winogrona, borówka) | Energia: 684,16 kcal  Białko: 14,31  Tłuszcze: 31,28  Węglowodany:54,41 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Ryba Jaj.** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki owsiane** na mleku sojowym 250ml  **pieczywo mieszane** 25g **pasta z makreli z jajkiem**\* 20g papryka sałata szczypior  **mięta** z cytryną 250ml | Jabłko/ śliwka/ gruszka100g | **Zupa krem ze świeżych pomidorów z grzankami** 250ml  ( marchew, pomidory, pietruszka, seler, cebula, ziemniaki, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, groszek zielony)  **Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym**\*\*60g ( filet z kurczaka, marchew, cebula, pietruszka, seler, mąka pszenna, pieprz czarny mielony, jajko, koper, bułka)  **Kasza jęczmienna** 80g  **Marchew mini** 50g/ **ogórek zielony**  **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 250ml | Galaretka z owocami 50g( morela, winogrona, borówka | Energia: 576,90 kcal  Białko: 12,78  Tłuszcze: 28,76  Węglowodany:58,47 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Soja Ryba Jajko** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***26.08.2022r***  ***Piątek*** | **Bułka pszenne/** razowa 50g **masło 82%**  **ser wędzony 20g**  **jajko gotowane 20g**  pomidorki ogórek kwaszony  **herbata rumiankowa**/ kawa zbożowa 250ml | Arbuz/ jabłko 100g | **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, jogurt, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, makaron)  **Placki tarte z młodych ziemniaków** 120g (ziemniaki, jajko, mąka pszenna, pieprz czarny mielony, cebula)  **Surówka z kapusty białej** 50g(kapusta , jabłko, oliwa, marchew, pieprz) **rzodkiewka**  **Kompot śliwkowy /**woda niegazowana 250ml | Sałatka owocowa | Energia: 575,69 kcal  Białko: 11,12  Tłuszcze: 34,76  Węglowodany:54,12 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jajko** |  | **Seler Pszenica Jajko** | **Pszenica Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Bułka pszenne/** razowa 50g  **jajko gotowane** 20g  pomidorki ogórek kwaszony  **herbata rumiankowa**/ kawa zbożowa na mleku ryżowym 250ml | Arbuz/ jabłko 100g | **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 250ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać makaron)  **Placki tarte z młodych ziemniaków** 120g (ziemniaki, jajko, mąka pszenna, pieprz czarny mielony)  **Surówka z** **kapusty białej** 50g (kapusta, jabłko, marchew, oliwa, pieprz) **rzodkiewka**  **Kompot śliwkowy /**woda niegazowana 250ml | Sałatka owocowa | Energia: 461,63 kcal  Białko: 8,62  Tłuszcze: 31,27  Węglowodany:60,10 |
| ***Alergeny*** | **Pszenica Jajko** |  | **Seler Pszenica Jajko** |  |  |

***\*- 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*** ***Europejskiej.***

***Potrawy doprawiane są naturalnymi przyprawami ziołowymi.***