 ***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 kcalBiałko: 15,60Tłuszcze: 29,08Węglowodany:55,32 |
| ***Alergeny*** | **Ml. Psze. Jaj. Ryba** |  | **Mleko Seler Pszenica Jajko** | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Pieczywo wielozbożowe** 50g **parówki z szynki** 40gogórek 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 kcalBiałko: 14,41Tłuszcze: 26,40Węglowodany: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 kcalBiałko: 17,15Tłuszcze: 20,19Węglowodany:62,67 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  |  **Seler Pszenica Jajko** | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Kluski lane\*** na mleku sojowym 250ml **pieczywo** pszenne/ kukurydziane 25g**kiełbasa podsuszana** 20gogórek 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 kcalBiałko: 12,27Tłuszcze: 21,09Węglowodany:66,64 |
| ***Alergeny*** |  **Pszenica** |  |  **Seler Pszenica Jajko** |  |  |
| ***18.08.2022r Czwartek***  | **Płatki ryżowe** na mleku 250ml **pieczywo** pszenne/ z dyni 25g **masło 82%** tłuszczu 3gpolędwica 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 kcalBiałko: 16,51Tłuszcze: 29,68Węglowodany:53,81 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica** |  | **Mleko Seler Pszenica**  | **Mleko**  |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Płatki ryżowe** na mleku sojowym 250ml**pieczywo pszenne**/ z dyni 25g**polędwica sopocka** 20gpomidor, 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 kcalBiałko: 13,24Tłuszcze: 22,18Węglowodany: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 kcalBiałko: 11,20Tłuszcze: 37,19Węglowodany: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 kcalBiałko: 9,00Tłuszcze: 31,47Węglowodany: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 kcalBiałko: 11,24Tłuszcze: 32,39Węglowodany: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 kcalBiałko: 10,69Tłuszcze: 30,09Węglowodany: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 kcalBiałko: 15,04Tłuszcze: 25,35Węglowodany: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 kcalBiałko: 12,87Tłuszcze: 25,20Węglowodany: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 owocowyMango jabłko banan | Energia: 761,01 kcalBiałko: 19,04Tłuszcze: 28,40Węglowodany: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 kcalBiałko: 15,38Tłuszcze: 14,68Węglowodany: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 kcalBiałko: 14,31Tłuszcze: 31,28Węglowodany: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 kcalBiałko: 12,78Tłuszcze: 28,76Węglowodany: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 kcalBiałko: 11,12Tłuszcze: 34,76Węglowodany:54,12 |
| ***Alergeny*** | **Mleko Pszenica Jajko**  |  |  **Seler Pszenica Jajko**  |  **Pszenica Mleko** |  |
| ***Dieta bezmleczna*** | **Bułka pszenne/** razowa 50g **jajko gotowane** 20gpomidorki 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 kcalBiałko: 8,62Tłuszcze: 31,27Węglowodany: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.***