

Jadłospis

TYDZIEŃ I	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 03.03.2025	Płatki jaglane(20g)(płatki jęczmienne 100%- gluten) na mleku (200g). Pieczywo żytnie(1kr) (mąka żytnia- gluten z dodatkiem słonecznika, woda, drożdże, kwas naturalny żytni, sól), masło(7g)-(mleko), szynka(20g), ogórek kiszony(20g), sałata, szczypiorek, jabłko cząstki(50g) Herbata owocowa(200ml).	Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem, (250g), kurczak(30g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), makaron(20g)- (mąka pszenna- gluten, jajko) śmietana 12%-(10g)- mleko , natka pietruszki, Pierogi z serowo-truskawkowe, polane musem jogurtowo-miodowym, jogurt naturalny(20g)-(mleko), miód(2g), ser twarogowy półtłusty(mleko),(mąka pszenna- gluten, jajko). Kompot wieloowocowy(200ml)	Chałka(40g) (mąka pszenna- gluten, jajko, mleko , cukier, drożdże), masło(5g)-(mleko), powidła śliwkowe(15g), herbata owocowa(200ml), pomarańcza(150g)
WTOREK 04.03.2025	Kakao(10g) na mleku (200ml), Pieczywo orkiszowe(1,5kr) (mąka orkiszowa, pszenna , drożdże, sól, zakwas naturalny żytni), masło(10g)-(mleko), polędwica sopocka(15g), ser żółty(10g)-(mleko), pomidor(25g), sałata, szczypiorek, żurawina (20g)	Zupa kalafiorowa(250g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), seler (5g), kalafior(40g), śmietana 12%(10g)-(mleko), natka pietruszki, Kotlety mielone z mięsa wieprzowego pieczone(70g),(bulka tarta-pszenna, jajko), olej rzepakowy , ziemniaki gotowane(100g), Surówka z buraków i jabłka(100g), buraki(70g), jabłko(30g), cebula, oliwa z oliwek(5g). Kompot truskawkowy (200ml)	Maślanka (100g)-(mleko) z bananem(50g), chrupki kukurydziane(25g), mandarynka(100g)
ŚRODA 05.03.2025	Płatki miodowe(20g) na mleku (200ml) Pieczywo graham(1kr) (mąka graham, mąka żytnia , sól, drożdże, woda, kwas naturalny żytni), masło(7g)-(mleko), pasta jajeczna z chrzanem(20g),- jaja , pomidor coct.(20g), szczypiorek, morele(20g). Rumianek(200ml).	Zupa grochowa z ziemniakami(250g), groch(30g)- soja , marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), ziemniaki(50g), natka pietruszki, Pierogi leniwe (150g), polane musem jogurtowym(20g), - mleko, jaja, ser-mleko Surówka z marchewki i jabłka , marchewka(60g), jabłko(20g), oliwa z oliwek. Kompot z czarnej porzeczki(200ml)	Makaron z serem, polany musem owocowym(200g),ser twarogowy półtłusty(40g)- mleko , malina(20g), jogurt naturalny(5g),- mleko , miód(2g), makaron pełnoziarnisty(100g)-(mąka żytnia, jajko), Rumianek(200ml), kiwi(100g)
CZWARTEK 06.03.2025	Kawa zbożowa(10g)-(jęczmień, żyto) na mleku(200g)- mleko , Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)- (mąka żytnia, pszenna- gluten , sól, woda, kwas naturalny żytni), ogórek(25g), masło(10g)- mleko , indyk opiekany(25g),	Zupa zacierkowa z ziemniakami(250g), ziemniaki(50g), seler (5g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), makaron zacierka(20g)- (mąka pszenna- gluten, jajko), natka. Gulasz wołowy duszony z kaszą pęczak(200g)- gluten , udziec wołowy(70g), cebula, czosnek, olej rzepakowy, kasza jęczmienna pęczak(100g)- gluten , Surówka z ogórka kiszzonego(100g), ogórek(60g), jabłko(20g), papryka(20g), oliwa z oliwek(5g), cebula, miód Kompot malinowy(200ml).	Pieczywo- grahamka(1kr.), (mąka graham- gluten , kwas naturalny żytni, woda, drożdże, sól) z masłem(5g)- mleko , serek waniliowy(20g)- mleko , herbata miętowa(200g), banan(120g)
PIĄTEK	Płatki kukurydziane(20g) na	Zupa z kiszonej kapusty250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g),	Sok owocowy100%- 200ml,

07.03.2025	mleku (200g), Pieczywo żytnie(1kr)- (mąka żytnia, mąka pszenna , sól, woda, kwas żytni naturalny), masło(7g)- mleko , masło(7g)-(mleko), ser żółty(20g)-(mleko), rzodkiewka(20g), banan(50g) mięta(200ml),	seler (5g), kapusta(40g), ziemniaki(50g), por(5g), majeranek, natka pietruszki, Ryba pieczona w mące żytniej z warzywami , miruna (70g)-(ryba), jajko , mąka żytnia(10g)- gluten , marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), koncentrat pomidorowy(2g), olej rzepakowy, ziemniaki gotowana(100g). Mix sałat z pomidorem, ziarnem słonecznika, oliwa z oliwek. Kompot wiśniowy(200ml)	Herbatniki mini(25g)
-------------------	---	---	----------------------

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

JADŁOSPIS

	OBIAD
PONIEDZIAŁEK 03.03.2025	Zupa pomidorowa z makaronem i mięsem (350g), koncentrat pomidorowy(15g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), kurczak(50g), makaron pełnoziarnisty(50g)- gluten, jajko , natka pietruszki, Bułka słodka(100g)-(mąka pszenna, jaja, mleko , cukier, drożdże), Pomarańcza (150g)
WTOREK 04.03.2025	Kotlety mielone z mięsa wieprzowego pieczone z ziemniakami(250g), (bułka tarta- pszenna, jajko), olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(150g), surówka z buraków, jabłka(130g), buraki(80g), jabłko(40g), oliwa z oliwek(5g), cebula(10g). Sok 100% wieloowocowy-200ml, herbatniki mini(25g)- gluten, jajko, mleko
ŚRODA 05.03.2025	Pierogi leniwe (250g), z musem jogurtowym (20g)- mleko, jaja , ser- mleko . Jabłko (150g)
CZWARTEK 06.03.2025	Gulasz wołowy duszony z kaszą pęczak(250g), udziec wołowy(100g), olej rzepakowy, cebula, czosnek, kasza jęczmienna pęczak-(gluten), surówka z kiszzonego ogórka, jabłka, papryki(120g), ogórek(80g), jabłko(20g), papryka(20g), oliwa z oliwek(5g), cebula. Banan(120g)
PIĄTEK 07.03.2025	Ryba pieczona w mące żytniej z warzywami, ziemniakami(250g), miruna(100g)-(ryba), olej rzepakowy, jajko , mąka żytnia- gluten , marchewka(200g),pietruszka(10g), seler(10g) , koncentrat pomidorowy(5g) ziemniaki ugotowane(150g). Mix sałat z pomidorem, ziarnem słonecznika, oliwa z oliwek. Jabłko(150g), baton zbożowy

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

Sporządził:

Kucharka:

Dyrektor: