

JADŁOSPIS

TYDZIEŃ III	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 07.10.2024	Płatki jęczmienne(15g)(płatki jęczmienne 100%- gluten) na mleku (200ml). Pieczywo graham(1kr),(mąka graham, żytnia , drożdże, kwas naturalny żytni), masło(7g)(mleko), indyk wędzony(20g), sałata, szczypiorek, ogórek (20g), Herbata owocowa (200ml)	Zupa barszcz biały z mięsem, kielbasą i jajkiem(250ml), por(5g), seler (5g), natka, pietruszka(5g), marchewka(10g), kielbasa(20g), maślanka(30g)- mleko , zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)- gluten , szynka wieprzowa(30g), śmietana 12%(10g)-(mleko), jajko (0,5szt) Pierogi z serem(150g), polane sosem jogurtowo-miodowym, jogurt naturalny(20g)-(mleko),miód(2g) , ser twarogowy półtłusty(80g)-(mleko), mąka pszenna,-(gluten) jajko . Kompot wieloowocowy(200g).	Butka z jabłkiem(50g), (mąka pszenna- gluten , jaja , mleko , drożdże, cukier), Herbata owocowa(200ml), jabłko(120g)
WTOREK 08.10.2024	Pieczywo żytnie(1,5kr),(woda, sól, kwas naturalny, mąka żytnia , drożdże),masło(10g),(mleko), schab pieczony(25g), sałata(10g), szczypiorek, pomidor(25g), Kakao(10g) na mleku (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(250g), marchewka(50g), ryż(20g), koncentrat pomidorowy(10g), seler (5g),pietruszka(5g), bazylia, natka pietruszki, Udko z kurczaka pieczone, z ziemniakami(200g), udko(100g), ziemniaki gotowane(100g), koper. Surówka z kapusty białej, ogórka, marchewki(100g), kapusta(50g), ogórek(25g), marchewka(20g), koper, miód(1g), sok z cytryny(1g) Kompot truskawkowy(200ml)	Jogurt naturalny z owocami(150ml),jogurt (100g)- (mleko), banan(40g), rogal(1szt)-(mąka żytnia, pszenna- gluten , jajko , drożdże), Mandarynka (120g)
ŚRODA 09.10.2024	Płatki owsiane (15g)(płatki owsiane 100%- gluten) , z żurawiną(10g), na mleku (200g). Pieczywo graham(1kr),(mąka żytnia , sól, woda, drożdże, kwas żytni), masło(7g)-(mleko), polędwica sopocka(20g), ogórek kiszony(20g), sałata, szczypiorek. Mięta(200ml),	Zupa grochowa (250ml), marchewka(10g), seler (5g), pietruszka(5g), por(5g), groch(40g), natka pietruszka, ziemniaki(50g), Bitki ze schabu duszone w sosie własnym z ryżem naturalnym(200g), ryż naturalny ugotowany(100g), schab(70g),marchewka(10g), pietruszka(5g), seler(5g), cebula(5g), Mix sałat z pomidorem, cebulką, ziarnem słonecznika(50g), oliwa z oliwek. Kompot wieloowocowy(200ml)	Makaron z serem, polany musem owocowym(200g), ser twarogowy(40g)- mleko , malina(30g), jogurt naturalny(5g)- mleko , makaron pełnoziarnisty gotowany(100g), miód(2g),(mleko , jajko , mąka żytnia, pszenna- gluten), mięta(200ml), Nektarynka(100g)

CZWARTEK 10.10.2024	Pieczywo żytnie z dodatkiem słonecznika(1,5kr)(mąka żytnia- gluten drożdże, słonecznik, sól, woda, naturalny kwas żytni), masło(10g)-(mleko), serek śmietankowy naturalny(10g)-(mleko), szynka wędzona(20g), sałata, szczypiorek, ogórek (25g), Kawa zbożowa(10g)(żyto, jęczmień) na mleku(200ml)	Zupa warzywna z ziemniakami (250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), kalafior(20g) brokuł(20g), ziemniaki(50g), śmietana(10g)- mleko . Pulpety z indyka w sosie pomidorowym(100g)-(mąka kukurydziana,- gluten, jajko,) indyk(70g), koncentrat pomidorowy(5g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler(5g) , cebula, czosnek, olej rzepakowy, kasza jęczmienna(100g)- gluten . Surówka z pora, marchewki, jabłka, (100g), por(40g), jabłko(30g),marchewka(20g), jogurt nat(10g). Kompot śliwkowy(200ml)	Bułka grahamka(0,5szt)(mąka graham, żytnia- gluten , kwas naturalny żytni, drożdże, sól) , masło(5g)-(mleko), ser żółty(15g)-(mleko), ogórek(20g) rumianek(200ml), Banan(120g).
PIĄTEK 11.10.2024	Płatki ryżowe(15g) na mleku(200ml)- mleko , Pieczywo żytnie(1kr)(mąka pszenna, żytnia- gluten , drożdże, sól, kwas naturalny żytni, woda), masło(7g)-(mleko), twarożek na słodko(20g)-(mleko), rzodkiewka(20g), rumianek(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 z ziemniakami(200g), ziemniaki ugotowane(100g), miruna(70g)-(ryba), mąka kukurydziana, bułka pszenna -(gluten, jajko, mleko), olej rzepakowy. Surówka z kapusty kiszzonej(60g), jabłka(15g), marchewki(20g), cebuli(5g), oliwa z oliwek(5g).-100g Kompot wieloowocowy(200ml)	Jogurt z owocami (100g)- mleko , herbatniki mini(25g) (mąka pszenna, owsina, jajko, mleko), jabłko(120g)

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 07.10.2024	Barszcz biały z kiełbasą, mięsem i jajkiem(350g), por(5g), marchewka(10g), seler (5g), pietruszka(5g), kiełbasa(30g), maślanka(40g)- mleko , szynka wieprzowa(50g), śmietana 12%-(15g)-(mleko), zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)- gluten , czosnek, jajko (0,5szt). Pieczywo żytnie(1kr) (mąka żytnia, pszenna - gluten , woda, drożdże, zakwas naturalny żytni). Bułka z budyniem(100g)-(mąka pszenna- gluten, jaja, mleko , drożdże) Jabłko(120g)
WTOREK 08.10.2024	Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami(250g), udko z kurczaka(130g), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(150g), Surówka z białej kapusty(70g), ogórek świeży(25g), marchewka(20g), miód(2), koper, sok z cytryny(1g), oliwa z oliwek(2g), (120g) Mandarynka(120g)
ŚRODA 09.10.2024	Zupa grochowa z ziemniakami i mięsem (350g), marchewka(10g), pietruszka(5g), seler (5g), por(5g), cebula(5g), ziemniaki(70g), groch(50g), indyk(50g), kiełbaska(20g) Pieczywo ze słonecznikiem (1kr). (mąka żytnia, orkiszowa , słonecznik, woda, drożdże, kwas naturalny), Jogurt z owocami(120g)- mleko ,nektarynka(100g),
CZWARTEK 10.10.2024	Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (250g), indyk(100g), kasza jęczmienna(150g)-(mąka pszenna- gluten, jajko),olej rzepakowy, cebula, czosnek, Surówka z pora(50g), jabłka(30g),marchewki(30g), jogurt nat.(15g),sól, pieprz, (125g) Banan(120g)
PIĄTEK 11.10.2024	Kotlety rybne z ziemniakami(250g), ziemniaki gotowana posypane koperkiem(150g), miruna(100g)-(ryba), mąka kukurydziana, bułka pszenna- mleko, gluten, jajko , olej rzepakowy. Surówka z kiszonej kapusty(80g), jabłka(15g), marchewki(20g), cebuli(5g), oliwa z oliwek(5g)-120g Sok (200ml),

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

Sporządził

Kucharka

Dyrektor