

# Jadłospis

|                                                        | <i>ŚNIADANIE</i>                                                                                                                                                                                                     | <i>OBIAD</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>PODWIECZOREK</i>                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>15.02.<br>2021<br>A/1,3,6,8<br>9,10,11 | Pieczywo słonecznikowy (35g), masło (7g), sałata (4 g), ser żółty (15g) pierś opiekana z indyka 90% (15g) ogórek (20g) szczypiorek (3g) <b>Kakao na mleku</b> (20g), <b>mleko</b> (200ml), kakao (3g) żurawina (20g) | Zupa Barszcz biały z mięsem i jajkiem pieczywo wieloziarniste (250g) Zakwas (20g) szynka wp (30g) włoszczyzna (50g), maślanka (10g), śmietana (10g) pieczywo 1 kromka Pierogi z leniwe polane sosem jogurtowo-miodowym (150g) ser (80g) jajka (15g) mąka (30g) jogurt naturalny (15g) , miód (3g) marchewka w słupki (50g) kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                                                                                            | Chalka z masłem i miodem : chalka - jedna kromka (30g), masło (5g), miód (3g) Herbata miętowa (200ml) jabłko (100g )                        |
| Wtorek<br>16.02.<br>2021<br>A/1,3,6,7<br>8,9,10,       | Pieczywo żytnie (25g), masło (5g), sałata (3g), schab pieczony (20g)ogórek kiszony (15g) Płatki jaglane na mleku : <b>płatki</b> (10g), <b>mleko</b> 2% (200ml) Herbata owocowa (200ml)                              | Zupa krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym (250ml) : włoszczyzna (30g), ciecierzycza (50g), ziemniaki (50g), natka (3), majeranek <b>Pulpeciki w sosie pomidorowym z mięsem i warzywami</b> (100g) szynka wp. (56g) <b>włoszczyzna</b> (10g), <b>koncentrat pomidorowy</b> (15g), olej (3g), kasza bul gur (100g) Surówka z kapusty białej i warzyw (65g) kapusta (35g) jabłko (10g), cebula (5g), marchewka(10g), kukurydza(5g), natka (5g) szczypiorek (3g) koperek (2g) oliwa z oliwek (5g) Kompot wiśniowy | Jogurt owocowy (120g) biszkopty (25g) gruszka (100g)<br> |
| Środa<br>17.02.<br>2021<br>A/1,3,6,7<br>8,9,10         | Bulka śniadaniowa (35g), masło (7g), ser biały (15g), dżem (15 g) <b>Kawa inka na mleku</b> (20g), <b>mleko</b> (200ml), kawa inka (3g) jabłko (20g)                                                                 | Zupa gulaszowa z ziemniakami (250g) : włoszczyzna (30g), wołowina (20g), <b>papryka</b> (10g) <b>natka</b> (5g).ziemniaki (50g) koncentrat(5g) <b>Nugettsy z piersi indyka</b> (60g) płatki kukurydziana (3g) <b>mąka</b> (3g), <b>jajko</b> (2g) <b>olej</b> (3g), ryż żółty (100 g),mix sałat z pomidorem i słonecznikiem (60g) sok 100% - 150ml                                                                                                                                                                | Drożdżówka z budyniem (50g) herbata owocowa (200ml) pomarańcza (120g)                                                                       |
| Czwartek<br>18.02.<br>2021<br>A/1,3,6,7<br>8,9,10      | Pieczywo słonecznikowe (25g), masło (5g), sałata (2g), <b>żywiecka</b> (20g) pomidor (15g) szczypiorek (2g) <b>Płatki kukurydziane</b> (20g), <b>mleko</b> (200 ml) Herbata miętowa                                  | Zupa koperkowa z ryżem (250g) : włoszczyzna (30g), czosnek (2g), koperek (20g), ryż (20g), <b>natka</b> (5g) Bitki wieprzowe w sosie własnym (56g) cebula (10g), <b>mąka</b> (5g), kopytka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i warzyw (65g) kapusta (35g) jabłko (10g), marchewka(10g), cebula (5g), natka (5g) szczypiorek (3g) koperek (2g) oliwa z oliwek (5g) Kompot truskawkowy (200ml) .                                                                                                                  | Kefir truskawkowy (120ml) <b>chrupki kukurydziane</b> (50g) Gruszka (100g)                                                                  |
| Piątek<br>19.02.<br>2021<br>A/1,3,4,6<br>7,8,9,10/     | Pieczywo pszenno-żytnie z makiem (20g), masło (7g), ser żółty (25g), ogórek świeży (20g) , szczypiorek (2g) Kawa zbożowa (200ml) pomidorki koktajlowe(20g)                                                           | Zupa zacierkowa z ziemniakami (250ml) : włoszczyzna (30g), zacierki (20g), natka (3g)ziemniaki (50g) <b>Filet z dorsza z warzywami</b> (60 g) mąka (3g), olej (5g),cebula(5g),koncentrat(5g) <b>jajko</b> (10g) <b>warzywa</b> (30g) ziemniaki (100g), <b>papryka kolorowa w słupki</b> (50g) <b>Kompot wieloowocowy</b> (200ml)                                                                                                                                                                                  | Soczek z rurką (100%) batonik granola (50g)                                                                                                 |

*Jadłospis tygodniowy może ulec zmianie z powodów technologicznych i przypadków losowych. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach.*

Kucharka

Sporządził

Dyrektor

## Jadłospis

### 15.02.2021 - poniedziałek

---

**Zupa barszcz biały z szynką wp. i jajkiem (300ml)** włoszczyzna(50g) zakwas (10g) maślanka (10g) szynka wp. (50g) chrzan (5g) śmietana 12% (10g) pieczywo

Bulka z budyniem (50 g),  
jabłko A/1,3,6,8,9,10,11/

### 16.02.2021- wtorek

---

**Pulpety w sosie pomidorowym(150 ml)** szynka wp.(90g) jajko (8g) bułka (5g) mąka (10g) cebula (5g) włoszczyzna (30g) kasza bul gur (150g)

**surówka z kapusty białej** (100g) kapusta(50g) marchewka (15g) jabłko (10g ) cebula (5 g) kukurydza (10g) oliwa z oliwek (5g) natka (3 g), szczypiorek  
gruszka A/1,3/6,7,8,9,10,11/

### 17.02.2021- środa

---

**Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem** (300 g) włoszczyzna (50g) wołowina(30g) ziemniaki (70g) papryka (10g) pieczarka (10g) koncentrat pomidorowy (10g) natka pietruszki (5g)

Batonik musli (50 g ),  
Pomarańcza A /1,3,6,7,8,9,10,11/

### 18.02.2021 - czwartek

---

**Bitki wieprzowe w sosie własnym z kopytkami (300g)** szynka wp (100g) cebula (15g) olej (10g) mąka (10g) kopytka (150g) **surówka z kapusty pekińskiej i warzyw** (100g) kapusta (50g) jabłko (20g ), marchewka (10) ,cebula (10 g) oliwa z oliwek (5g) natka (3 g), szczypiorek (2g)

gruszka A /1,3,6,7,8,9,10,11/

### 19.02.2021 – piątek

---

**Filet z dorsza z warzywami i ziemniakami (300g)** dorsz (100g) warzywa(50g), mąka (10g) jajko (5g) olej (10ml) ziemniaki z koperkiem (150g), papryka kolorowa w słupki (80g)

Jabłko A /1,3,4,6,7,8,9,10/

*Jadłospis tygodniowy może ulec zmianie z powodów technologicznych i przypadków losowych. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach.*

Kucharka

Sporządził

Dyrektor