

JADŁOSPIS



	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 28.09.2020 A/1,3,9/	Pieczywo pszenne (25g), masło (5g), sałata (3g) , ser żółty (20g), ogórek (5g) szczypiorek (5g), Płatki cruchy (20g) mleko (200 ml), Herbata miętowa (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (250g) szynka wp. (30g) włoszczyzna (30g) ryż (20g) koncentrat (10g) śmietana 12% (10g) natka (5g) pierogi z serem i truskawkami z sosem jogurtowo-miodowym (170g) jogurt (15g) miód (5g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Batonik wielozbożowy (50g) herbata miętowa (200ml) jabłko (100g)
Wtorek 29.09.2020 A/1,3,9/	Pieczywo słonecznikowe (35g),masło (7g),sałata (5g) szynka wiejska (25g), pomidor (20g) szczypiorek (3g) Kawa inka (200ml) winogron (50g)	Zupa rosół z makaronem (250ml) : włoszczyzna (30g), makaron (15g), natka (3) wołowina (20g) indyk (20g) . Gulasz z szynki (80g) szynka (56g) cebula (10g) czosnek (5g) mąka (15g) kasza jęczmienna (100g) Surówka z marchewki i jabłka(65g) marchewka (35g) jabłko (20g) jogurt naturalny (10g) kompot truskawkowy (200ml)	Jogurt z owocami (150g) Bulka maślana (50g) Śliwka (50g)
Środa 30.09.2020 A/1,3,9/	Bulka wrocławska (25g), masło (5g), dżem truskawkowy (20g) Płatki na mleku (200g) płatki owsiane z żurawina (10g), mleko (200ml) Herbata owocowa(200ml) mini pomidorki (50g)	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami (250g) szynka wp. (15g) szynka (15g) włoszczyzna (30g), ziemniaki (50g) maślanka (10g) śmietana12% (10g) chrzan (5g). Kotlet z piersi indyka (75g) indyk (56g) jajko (17g) płatki kukurydziane (10g)mąka kukurydziana (5g) olej (5g) ziemniakami (100g) ogórek w słupki (50g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Pieczywo wieloziarniste z masłem sałatą rolada z kurczaka , rzodkiewka (50g) Herbata owocowa (200ml) nektaryna (100g)
Czwartek 01.10.2020 A/1,3,9/	Pieczywo graham (25g), masło (5g), sałata (2g),pierś gotowana z indyka (25g) pomidor (15g) Kawa inka na mleku (200ml) marchewka (20g)	Zupa z brokuł z zacierką (250g) włoszczyzna (30g) brokuł (30g) zacierki (15g) śmietana (10g) ziemniaki (30g) natka Pulpety w sosie pomidorowym z ryżem (180g) szynka wp.(56g) jajka (17g) bulka (5g) mąka (10g) koncentrat (10g) ryż (100g) surówka z kapusty białej z kukurydzą (60g) Kompot śliwkowy	Podplomyki (30g) maślanka naturalna z dodatkiem owoców (120ml)
Piątek 02.10.2020 A/1,3,4,9/	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie (25g), masło (5g), sałata (2g), pasta jajeczna (20g) szczypiorek (15g) Płatki na mleku (200g) płatki miodowe (10g), mleko (200ml) Herbata miętowa (200ml) cząstki jabłka (50g)	Barszcz ukraiński z białą fasolą (250g) włoszczyzna (30g) buraki (30g) ziemniaki (50g) koncentrat barszczu czerwonego (10g) fasola biała (10g) koperek (3g) natka (3g) Dorsz w mace kukurydzianej (70g) dorsz (56g) jajko (4g) mąka (5g) olej (5g) ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (60g) kapusta (35g) jabłko (5g) cebula (5g) natka (5g) szczypiorek (3g) olej (7g) kompot (200ml)	Ciasto drożdżowe z masłem i powidłami (50g) Herbata miętowa (200ml) Gruszka (100g) 

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

Szef Kuchni

Sporządził

Dyrektor

**28.09.2020 – poniedziałek**

Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem (300ml) włoszczyzna (50g) szynka wp. (50g) ryż (15g) natka (5g) koncentrat pomidorowy (15g)

Batonik wielozbożowy (50g) ,

Jabłko A/1,3,6,7,8,9,10,11/

29.09.2020- wtorek

Gulasz z szynki z kasza jęczmienną (350g) szynka (100g) cebula (15g) mąka (15g) olej (10g) czosnek (5g)

surówka z marchewki i jabłko (100g) marchewka (60g) jabłko (30g) jogurt naturalny (10g)

śliwka A/1,3,6,7,8,9,10,11/

30.09.2020- środa

Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami (300g) włoszczyzna (50g) zakwas (15g), maślanka (10g) ziemniaki (80g) śmietana 12% (15g)

kielbasa (20g) szynka b/k (30g) chrzan (10g) pieczywo (35g)

jogurt z owocami (120g)

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

01.10.2020 -czwartek

Pulpety w sosie pomidorowym z ryżem (300g) szynka (100g) jajko (20g) bułka (10g) cebula (10g) olej (10g) mąka (10g)

koncentrat pomidorowy (20g) ryż (150 g) ,

Surówka z kapusty białej (100g) kapusta (60g) marchewka (10g) jabłko (10g) cebula (5g) szczypiorek (10g) kukurydza (10g) oliwa z oliwek (10g) natka (5g)

Jabłko A/1,3,6,7,8,9,10,11/

02.10.2020 -piątek

Dorsz w mące kukurydzianej z ziemniakami (270g) dorsz (100g) mąka (10g) jajka (5g) olej(5g) ziemniaki (150g)

Surówka z kapusty kiszanej (100g) kapusta (55g), jabłko (10g) cebula (5g) marchewka (10g) szczypior(5g) oliwa z oliwek (10g) natka (5g)

Gruszka A /1,3,4,6,7,8,9,10,11/

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

Kucharka

Sporządził

Dyrektor