**Jadłospis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ III | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK04.03.2024 | Płatki ryżowe(20g) na **mleku**(200g). Pieczywo żytnie(1kr)(**mąka żytnia** z dodatkiem słonecznika, woda, drożdże, kwas naturalny żytni, sól), masło(7g)-(**mleko**), szynka(20g), papryka(20g), sałata, szczypiorek. Herbata owocowa(200ml). Jabłko cząstki | Zupa barszcz biały z mięsem, kiełbaską i jajkiem (250g), szynka(30g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), kiełbasa(20g), **jajko(0,5szt),**śmietana(10g)-**mleko,** pieczywo pszenno-żytnie(1kr)-(**mąka** **pszenna, żytnia,** drożdże**, mleko, jajko**)Pierogi czekoladowe z serem, polane musem jogurtowo-miodowym, jogurt naturalny(20g)-(**mleko**), miód(2g), ser twarogowy półtłusty(**mleko**),( **mąka pszenna, jajko**). Kompot wiśniowy(200ml) | Placek drożdżowy(50g) (**mąka pszenna**, **jajko, mleko**, cukier, drożdże), masło(5g)-(**mleko**), serek waniliowy(20g),-**mleko**, herbata owocowa(200ml), mandarynka(100g) |
| WTOREK05.03.2024 | Kakao(10g) na **mleku**(200ml), Pieczywo orkiszowe(1,5kr) (**mąka orkiszowa**, **pszenna**, drożdże, sól, zakwas naturalny żytni), masło(10g)-(**mleko**), polędwica sopocka(20g), serek śmietankowy(10g)-(**mleko**), ogórek(25g), sałata, szczypiorek,Morele suszone(20g) | Rosół z makaronem(250g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), **seler**(5g), indyk(30g), wołowina(30g), makaron(20g),**(mąka pszenna**, j**ajko**) natka.Kotlety schabowy z mięsa wieprzowego pieczone, schab(70g),( **bułka tarta**-**pszenna**, **jajko**), olej rzepakowy , ziemniaki gotowane(100g), Surówka z czerwonej kapusty i jabłka(100g), kapusta(60g), jabłko(30g), cebula(10g), oliwa z oliwek(5g).Sok(150ml) | Jogurt naturalny (100g)-(**mleko**) z bananem(50g), rogalik drożdżowy(50g), ( **mleko, jaja, mąka pszenna**, drożdże)jabłko(100g) |
| ŚRODA06.03.2024 | Płatki musli(20g) na **mleku**(200ml)Pieczywo żytnie(1kr) (mąka graham, **mąka żytnia**, sól, drożdże, woda, kwas naturalny żytni), masło(7g)-(**mleko**), indyk opiekany(20g), pomidor(20g), szczypiorek.Rumianek(200ml). | Zupa fasolowa z ziemniakami(250g), fasola szparagowa(40g)-**soja**, marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), ziemniaki(50g), śmietana 12%-10g-(**mleko**), natka.Leczo duszone z indyka z(250g), filet z indyka(70g), pietruszka(10g), marchewka(10g), seler(5g), papryka(10g), cukinia(20g) ryż naturalny(100g), Surówka z pekinki, marchewki i jabłkiem(100g), pekinka(60g),marchewka(20g), jabłko(15g), cebula(5g), oliwa z oliwek.Kompot malinowy(200ml) | Pieczywo- grahamka(1kr.), (**mąka graham**, kwas naturalny żytni, woda, drożdże, sól) z masłem(5g)-**mleko**, ser żółty(20g),-**mleko**, sałata, ogórek kiszony(20g),Rumianek(200ml), kiwi(120g) |
| CZWARTEK07.03.2024 | Kawa inka(10g)-( **jęczmień, żyto**) na mleku(200g)-**mleko**, Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)-(**mąka żytnia, pszenna**, sól, woda, kwas naturalny żytni), masło(10g)-**mleko** ser żółty(15g)-**mleko**, szynka(20g), ogórek (25g),  | Zupa warzywna z ziemniakami(250g), ziemniaki(50g), **seler**(5g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), kalafior(20g), brokuł(20g), śmietana 12%(10g)- **mleko**, natka Łazanki z kapustą, mięsem i warzywami (200g), szynka(70g),makaron(100g), cebula, czosnek, marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler(5g),**olej rzepakowy. Papryka w słupki(50g).Kompot truskawkowy(200ml). | Ryż z musem jogurtowo- owocowym(150g), jogurt naturalny(20g)-**mleko**, malina(30g), ryż ugotowany(100g), herbata z cytryną(200g), pomarańcza(120g) |
| PIĄTEK08.03.2024 | Płatki miodowe(20g) na **mleku**(200g), Pieczywo żytnie(1kr)-(**mąka żytnia, mąka** **pszenna**, sól, woda, kwas żytni naturalny),masło(7g)- **mleko**, masło(7g)-(**mleko**), twarożek ze szczypiorkiem(25g)-(**mleko**), jogurt naturalny(5g)-**mleko**, papryka(20g),mięta(200ml),  | Zupa z czerwonej soczewicy(250ml), marchewka(50g), czosnek(5g), **soczewica**(30g)- **soja,** bazylia, cebula, koncentrat pomidorowy.Ryba pieczona w mące żytniej , miruna (70g)-(**ryba)**, j**ajko**, mąka żytnia(10g)-**gluten**, olej rzepakowy, ziemniaki gotowana(100g). Surówka z kiszonej kapusty(100g), kapusta(60g), marchewka(20g), jabłko(10g), cebula, oliwa z oliwek Kompot wieloowocowy(200ml) | Jogurt z owocami(100g)-(**mleko**), herbatniki mini(25g)-(**mąka pszenna, jajko)**jabłko(120g) |

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:

 **JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| PONIEDZIAŁEK04.03.2024 | Zupa barszcz biały z mięsem, kiełbasą, jajkiem (250g), kiełbasa(20g), marchewka(10g), pietruszka(5g), s**eler**(5g), por(5g), **jajko**(0,5szt), szynka(50g), Pieczywo żytnie(2kr)(**mąka** **żytnia, pszenna**, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni).Bułka słodka(100g)-(mąka **pszenna, jaja, mleko,** cukier, drożdże), Mandarynka(100g) |
| WTOREK05.03.2024 | Kotlety schabowe z mięsa wieprzowego pieczone z ziemniakami(250g), schab(100g), (bułka tarta**-pszenna, jajko**), olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(150g). Surówka z czerwonej kapusty, jabłka(100g), kapusta(70g), jabłko(20g), oliwa z oliwek(5g), cebula(5g).Sok 100% wieloowocowy-200ml, chrupki kukurydziane  |
| ŚRODA06.03.2024 | Zupa fasolowa z mięsem (350g), indyk (50g), ziemniaki(50g), fasola szparagowa(50g)-(**soja**), **seler**(5g), pietruszka(5g), marchewka(10g), Pieczywo graham(1kr), (mąka **orkiszowa, pszenna**, sól, woda, zakwas naturalny żytni, drożdże),Jogurt owocowy(100g)-**mleko**Banan (120g) |
| CZWARTEK07.03.2024 | Łazanki z duszonym mięsem, warzywami i kapustą(250g), szynka(100g), makaron(150g)-(mąka **orkiszowa, żytnia, jajko**) ,kapusta(100g), olej rzepakowy, cebula, czosnek, marchewka(10g), pietruszka(5g), por(5g), **seler**(5g), papryka w słupki(70g).Pomarańcza(120g), ciastka zbożowe-(**mąka pszenna, mleko, jajko**) |
| PIĄTEK08.03.2024 | Ryba pieczona w mące żytniej z ziemniakami(250g), miruna(100g)-(**ryba**), olej rzepakowy,  **jajko**, mąka żytnia**- gluten.**Ziemniaki gotowane(150g).Surówka z kapusty kiszonej(100g), kapusta(60g), marchewka(20g), jabłko(15g), cebula(5g), oliwa z oliwekJabłko(120g),  |

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: