**JADŁOSPIS MARZEC 2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **TYDZIEŃ I** | **POSIŁEK** | **G** | | **Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji** |
| piątek | 1.03. | **- filety rybne w cieście naleśnikowym**  - ziemniaki  - surówka z kapusty kiszonej  - woda | 80  210  80  200ml | | -gluten, ryba |
|  | **TYDZIEŃ II** | **POSIŁEK** |  | |  |
| poniedziałek | 4.03. | - **zupa jarzynowa:**  - włoszczyzna  - brokuły  - kalafior  - śmietana 18%  - p. rosołowe  - bułka  - masło  - dżem  - mandarynka | 100  50  50  15  40  30  10  20 | | - seler, gluten, mleko,  -gluten  -mleko |
| wtorek | 5.03. | - **gulasz wieprzowy:**  - karkówka  - kasza gryczana  - surówka wiosenna  - włoszczyzna  - sok kubuś | 100  80  85  75 | | - seler, gluten, mleko |
| Środa | 6.03. | **- antrykot**  - piersi  - jaja  - bułka tarta  - ziemniaki  - marchew mini  - woda  - banan | 100  5  3  210  80 | | -gluten, jaja  -jaja |
| czwartek | 7.03. | **- rosół**  - włoszczyzna  - p. rosołowe  - pietruszka natka  -makaron  - rogal  - monte | 100  50 | | - seler, gluten,  -gluten  -mleko |
| piątek | 8.03. | **- filety rybne panierowane**  - ziemniaki  - surówka z kapusty kiszonej  - woda  - jabłka | 85  210  75  200ml | | - gluten, ryba |
|  | **TYDZIEŃ III** | **P O S I Ł E K** |  | |  |
| poniedziałek | 11.03. | -**biały barszcz**  - włoszczyzna  - śmietana 18%  - jaja  - p. rosołowe  - biała kiełbasa  - bułka grahamka  - pomarańcza | 100  15  ¼  40 | | - seler, gluten, mleko  -jaja  -gorczyca  -gluten |
| wtorek | 12.03. | -**udko z kurczaka**  - ziemniaki  - surówka z kapusty, pomidora, papryki, kukurydzy  - kubuśwatter | 120  210  75  1 szt. | |  |
| środa | 13.03. | **- pierogi ukraińskie**  - surówka z czerwonej kapusty  - sok kubuś | | 160  85 | -gluten , jaja |
| czwartek | 14.03. | - **zupa pieczarkowa:**  - włoszczyzna  - pieczarki  - śmietana 18%  - nać pietruszki  - makaron świderki  - p. rosołowe  - pieczywo mieszane  - jabłka | | 80  70  10  3  30  40 | - seler, gluten, mleko  -mleko |
| piątek | 15.03. | - **filety rybne w chrupiącej panierce**  - ziemniaki  - surówka z kapusty kiszonej  - woda  - jabłka | | 85  210  75  200ml | - gluten, ryba |
|  | **TYDZIEN IV** | **POSIŁEK** | |  |  |
| poniedziałek | 18.03. | - **barszcz czerwony zabielany:**  - włoszczyzna  - buraki  - śmietana 18%  - rogal  - jogurt pitny | | 100  50  15  1/2  30 | - seler, gluten, mleko.  -gluten  -mleko |
| wtorek | 19.03. | - **kotlet mielony:**  - łopatka  - jaja  - cebula  - bułka tarta  - ziemniaki  - buraczki  - woda  - jabłka | | 100  5  3  3  210  85  200ml | -gluten, jaja |
| środa | 20.03. | - **pierś w sosie**  - piersi  - włoszczyzna  - ryż  - woda  - mandarynka  - marchew z groszkiem | | 100  75  100  75 | -gluten, mleko |
| czwartek | 21.03. | **- rosół**  - włoszczyzna  - p, rosołowe  - makaron  - bułka  - masło  - szynka dębowa  - pomarańcza | | 100  40  100 | -seler  -gluten, jaja  -gluten  -mleko |
| piątek | 22.03. | - **filety rybne panierowane**  - ziemniaki  - surówka z kapusty kwaszonej  - sok jabłkowy  - pomarańcza | | 85  210  75  200ml | -gluten, ryba |
|  | **TYDZIEŃ V** | **POSIŁEK** | |  |  |
| poniedziałek | 25.03. | - **zupa pomidorowa:**  włoszczyzna  p. rosołowe  śmietana 18%  koncentrat pom.  ryż  - pieczywo mieszane  - mandarynka | | 100  40  15  20  30 | -gluten, seler, mleko |
| wtorek | 26.03. | **- sos spaghetti**  - karkówka  - makaron  - konc. pom.  - woda  - jabłka | | 100  100  15  200ml |  |
| środa | 27.03. | - **kotlet pożarski**  - ziemniaki  - buraczki  - woda  - mandarynka | | 100  210  75  200ml | -gluten, jaja |
| czwartek | 28.03. | - **zupa ogórkowa:**  - włoszczyzna  - ogórek kiszony  - p. rosołowe  - śmietana 18%  - bułka  - masło  - ser żółty  - jabłka | | 100  70  40  15 | -seler, gluten, mleko  -mleko  -gluten  -mleko  -mleko |
| piątek | 29.03. | **- filety rybne panierowane**  - ziemniaki  - surówka z kapusty kiszonej  - kubuśwatter | | 85  210  80 | -gluten, ryba |

|  |  |
| --- | --- |
| Zupa | 200 – 300 ml |
| Kotlet, filet, sztuka mięsa | 80 – 100 g |
| Ziemniaki, kasze, makarony | 100 – 150 g |
| surówki | 50 – 80 g |
| Kompot, woda, herbata | 200 ml |
| Owoc, jogurt | 1 szt. |
| pieczywo | 30 g – 1 kromka |

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych.