**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ III | ŚNIADANIE | OBIAD |  PODWIECZOREK |
| **PONIEDZIAŁEK****15.04.2024** | Płatki jęczmienne(15g)(płatki jęczmienne 100%-**gluten**) na **mleku**(200ml). Pieczywo graham(1kr),(**mąka** **graham**, **żytnia**, drożdże, kwas naturalny żytni), masło(7g)(**mleko**), polędwica sopocka(20g), sałata, szczypiorek, ogórek (20g), Herbata żurawinowa (200ml) | Zupa barszcz biały z mięsem, kiełbasą i jajkiem(250ml), por(5g),**seler**(5g), natka, pietruszka(5g), marchewka(10g), kiełbasa(30g), maślanka(40g)- **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**), mąkapszenna,-(**gluten) jajko**.Kompot wiśniowy(200g). | Bułka z jabłkiem(50g), (mąka pszenna**- gluten**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier),herbata żurawinowa(200ml), gruszka(120g) |
| **WTOREK****16.04.2024** | Pieczywo żytnie(1,5kr),(woda, sól, kwas naturalny, **mąka żytnia**, drożdże),masło(10g),(**mleko**), schab pieczony(30g), sałata(10g), szczypiorek, pomidor(25g),Kakao(10g) na **mleku**(200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem(250g), marchewka(50g), ryż(20g), koncentrat pomidorowy(10g), makaron(20g)-**gluten**, **jajko**, **seler**(5g),pietruszka(5g), bazylia, natka pietruszki, Udko z kurczaka pieczone, z ziemniakami(200g), udko(100g), ziemniaki gotowane(100g), koper.Sałata z jogurtem-**mleko** i śmietaną -**mleko**, szczypiorek. Kompot malinowy(200ml) | Kefir z owocami(150ml), kefir(100g)-(**mleko**), truskawka(30g), bułeczka żytnia(0,5szt)-(mąka żytnia, pszenna- **gluten, jajko**, drożdże), z masłem(5g)-**mleko** i powidłami ze śliwek(10g)kiwi (100g) |
| **ŚRODA****17.04.2024** | Płatki owsiane (15g)(płatki owsiane 100%-**gluten**) , z żurawiną(10g), na **mleku**(200g).Pieczywo żytnie(1kr),(**mąka żytnia**, sól, woda, drożdże, kwas żytni), masło(7g)-(**mleko**), indyk wędzony(20g), pomidor(20g), sałata, szczypiorek. Rumianek(200ml),  | Zupa fasolowa (250ml), marchewka(10g), **seler**(5g), pietruszka(5g), por(5g), fasolka(40g)-(**soja)** natka pietruszki, śmietana 12%(10g)-(**mleko**), 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 wiśniowy(200ml). | Makaron z serem, polany musem owocowym(200g), ser twarogowy(40g)-mleko, jogurt naturalny(5g)-mleko, makaron pełnoziarnisty ugotowany(100g), miód(2g)(**mleko**, **jajko,** mąka żytnia, pszenna- **gluten**), malina(50g)Rumianek(200ml),mandarynka(120g) |
| **CZWARTEK****18.04.2004** | 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 kiszony(25g), Kawa zbożowa(10g)(**żyto, jęczmień**) na **mleku**(200ml) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), szpinak(40g), ziemniaki(50g), **jajko**(0,5szt), śmietana(10g)-**mleko.**Gulasz wieprzowy z kopytkami(200g), kopytka(100g)-(mąka pszenna**,-gluten, jajko,)** szynka(70g), cebula, czosnek, olej rzepakowy.Surówka z buraków, jabłka, cebulki(100g), buraki(60g), jabłko(30g), cebula(10g), oliwa z oliwekKompot truskawkowy(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), jabłko(100g). |
| **PIĄTEK****19.04.2024** | 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), mięta(200ml) | Zupa ogórkowa z ziemniakami(250ml), marchewka(10g) pietruszka(5g), por(5g), **seler**(5g), ogórki(40g), ziemniaki(50g), natka, koper, śmietana 12%(10g)-(**mleko**).Kotlety rybne pieczone z ziemniakami(200g), ziemniaki ugotowane(100g), miruna(70g)-(**ryba**), mąka kukurydziana, **-(gluten, jajko),** olej rzepakowy.Surówka z pekinki, jabłka, marchewki(100g), pekinka(60g), jabłko(20g), marchewka(20g), oliwa z oliwek(5g)Kompot wieloowocowy(200ml) | Sok 100% (200ml)-**mleko**, herbatniki mini(25g) (**mąka pszenna, owsina, jajko, mleko**),  |

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

Sporządził Kucharka

 **JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK****15.04.2024** | Barszcz biały z kiełbasą, mięsem i jajkiem(350g), por(5g), marchewka(10g), **seler**(5g), pietruszka(5g), kiełbasa(30g), maślanka(50g)-**mleko**, szynka wieprzowa(50g), śmietana 12%-(15g)-(**mleko**), zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)-**gluten**, czosnek, j**ajko**(0,5szt). Pieczywo żytnie(1kr) (mąka żytnia, pszenna -**gluten**, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni).Rogal z jabłkiem(100g)-(mąka pszenna**- gluten, jaja, mleko**, drożdże)Gruszka(120g) |
| **WTOREK****16.04.2024** | Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami(250g), udko z kurczaka(130g), ziemniaki gotowane posypane koperkiem(150g), Sałata z jogurtem-**mleko** i śmietaną- **mleko, s**zczypiorek.Woda 0,5l, jabłko(120g) |
| **ŚRODA****17.04.2024** | Zupa fasolowa z ziemniakami, mięsem (350g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), cebula(5g), ziemniaki(70g), fasola(50g)-(**mleko**), śmietana 12%(15g)-(**mleko**), indyk(50g)Pieczywo ze słonecznikiem (1kr). (**mąka żytnia, orkiszowa**, słonecznik, woda, drożdże, kwas naturalny),Jogurt z owocami(120g)- **mleko**, mandarynka(100g),  |
| **CZWARTEK****18.04.2024** | Gulasz wieprzowy z kopytkami(250g), szynka(100g), kopytka(150g)-(mąka pszenna**- gluten, jajko)**,olej rzepakowy, cebula, czosnek,. Surówka z buraka(80g), jabłka(30g), cebulka(10g), oliwa z oliwek-(120g)Banan(120g) |
| **PIĄTEK****19.04.2024** | Kotlety rybne pieczone z ziemniakami(250g), ziemniaki gotowana posypane koperkiem(150g), miruna(100g)-(**ryba**), mąka kukurydziana**- gluten, jajko,** olej rzepakowy.Surówka z pekinki(80g), jabłka(20g), marchewka(20g), oliwa z oliwek-(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