Jadłospis

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **DRUGIE DANIE** | **DODATEK** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| **PONIEDZIAŁEK****11.03.2024** | Chleb z masłem, ser żółty, rzodkiewka, szczypior, sałata, wędlina ok.80g**(1,3,7)**owoc ok.100g kawa z mlekiem ok.150 ml **(1,7)** |  **Kalafiorowa**  (marchew, seler, por, ziemniaki, zielona pietruszka, kalafior, jogurt naturalny, przyprawy)ok.200/300ml(**1,3,9)** | **Makaron z mięsem i sosem bolognese**(szynka, makaron, cebula, pomidory, przyprawy)ok.150/220g**(1,3,7)** | **Surówka z kapusty włoskiej**(kapusta włoska, marchew, cebula, olej, przyprawy) ok.80/95g **(1,7,9)**  | Soczek Kubuśok.150 ml**(9)** | Bułka z masłem, jajko gotowane, kiwi ok.60g kakao na mleku ok.150ml (**1,3,7)** |
| **WTOREK****12.03.2024** | Zupa mleczna z lanym ciastem 200ml **(1,7),** chleb orkiszowy, masło, ser biały, pomidor, szczypior ok.80g(**1,7,9**)owoc ok.100gherbata leśna ok.150 ml.**(1)** |   **Ryżowa** (marchew, seler, ryż, zielona pietruszka, koperek, przyprawy) ok. 200/300ml. **(1,7,9)** | **Kotlet mielony z serem żółtym**(szynka, filet z kurczaka, jajka, bułka graham, ser żółty, cebula, przyprawy)ok.65/95g**(1,3,9)** ziemniaki ok.150/195g**(1,3,7,9)** | **Marchewka duszona z groszkiem** (marchew, masło, groszek zielony, przyprawy) ok.80/95g **(7,9)** | Kompot wieloowocowy ok.150/200 ml | Chleb z masłem, wędlina, szczypior, papryka **(1,3,4,9**) herbata z mlekiem ok 150 ml, **(1,7))** |
| **ŚRODA****13.03.2024** | Chleb, masło, wędlina, ogórek, zielony, szczypior, jajko gotowane, sałata, dżem ok.80g(**1,3,7,9)**kakao z mlekiem ok.150mlmarchewka ok.80g**(1,7)** | **Rosół z makaronem** (marchew, seler, kurczak, por, ziel. pietruszka, cebula przyprawy)ok.200/300ml**(1,7,9)** |  **Kurczaka gotowany w jarzynach**(kurczak, seler, marchew, cebula, przyprawy)ok.120gryż na sypko  150/165g**(1,3,7)** | **Sałatka z buraczków**(buraki, cebula, olej przyprawy)ok.80/95g**(9)** | Kisiel do piciaok. 150/200ml(**1)** | Jogurt owocowyok.150g (1,3,7) |
| **CZWARTEK 14.03.2024** | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi ok.200 ml., chleb orkiszowy, masło, wędlina, szczypior, pomidor ok.80g(**1,3,7)**owoc ok.100gherbata miętowa ok.150ml | **Zupa wiejska**( marchew, seler, makaron, ziemniaki cebula, zielona pietruszka, zielony koper) ok.200/300ml. **(1,7,9)** | Ryba pieczona ok.80/95gziemniaki ok.150/195g**(1,3,4)** | **Sałatka z ogórka kiszonego**(ogórek kiszony, marchew, por, kukurydza, przyprawy)ok. 80/95g**(7,9)** | Kompot wieloowocowy ok.150/200ml | Chałka z masłem, miód naturalny ok.80g**(1,3,7)** mleko 3,2%, ok. 150ml**(1,3,7)** |
| **PIĄTEK****15.03.2024** | Chleb graham, masło, pasta jajeczna, wędlina, papryka czerwona, szczypior ok.80g kawa z mlekiem ok.150mlowoc ok.100g**(1,3,7)**  | **Barszcz czerwony** (marchew, seler, buraki, mąka, ziemniaki, zielona pietruszka, jogurt naturalny, przyprawy)ok.200/300ml(**1,3,9)** | **Kopytka****(**ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jajka, przyprawy)ok.150/220g **sos** p**ieczarkowy**( pieczarki, cebula, śmietana, zielona pietruszka, koperek, czosnek, przyprawy)ok.100ml | **Surówka wielowarzywna**(kapusta biała, papryka, cebula, jabłko, przyprawy, sos winegret)ok.80/95g**(9,10)** | Kompot z jabłekok.150/200ml | Budyń na mleku ok.125gowoce ok.40g**(1,3,7)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **DRUGIE DANIE** | **DODATEK** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| **PONIEDZIAŁEK****18.03.2024** | Chleb, masło, wędlina, ser żółty, pomidor, szczypior, sałata ok.80g**(1,3,7)**Kakao na mleku ok.150ml**(1,7)** | **Żurek z jajkiem**  (marchew, mąka żytnia, seler, por, ziemniaki, zielona pietruszka, jogurt naturalny) ok.200/300ml.**(1,3,9)** | **Makaron z białym serem** ( makaron**,** ser biały, masło, przyprawy) ok.210/280g**(1,7,9)** | **Marchewka z jabłkiem** **(**marchew, jabłko, przyprawy)ok.50/60g **(6,9,10)** | Kompot truskawkowyok.150/200 ml **(1)** | Kasza manna na mleku ok.125gmus owocowy ok.50g**(1,3,7)** |
| **WTOREK****19.03.2024** | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi ok.200ml chleb orkiszowy z masłem, wędlina, ogórek , szczypior ok.80g, owoc ok.100gherbata leśna ok.150ml**(1,3,7,9)** | **Pomidorowa z makaronem** (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, cebula, por, makaron, zielony koperek, przyprawy)ok.200/300ml.**(1,9)** | **Kotlet schabowy** (schab, jajka, mąka pszenna, przyprawy) ok. 65/90g**(1,3)****ziemniaki** ok. 150/195 g **(1,7)** | **Surówka z kapusty pekińskiej** **(**kapusta pekińska, jabłko, papryka, kukurydza, cebula, przyprawy) ok. 80/95g**(1,9)** | Soczek Kubuś ok.150 ml. | Chleb z masłem pasta z białego sera, papryka, szczypior ok. 80g**. (1,3,7)** herbata z cytryną ok.150ml |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA****20.03.2024** | Chleb z masłem, kiełbaski śląskie na gorąco, ketchup, dżem ok.80gbawarka z mlekiem ok.150ml**(1,3,7**)marchewka do gryzienia ok.80g | **Zupa z zielonego groszku** (groszek, marchew, seler, cebula, ziemniaki, zielona pietruszka, koper, przyprawy) ok.200/300ml.**(1,7,9)** | **Gulasz wieprzowy**(szynka, cebula, pomidory, czosnek, przyprawy)ok.100/120ml **kluski śląskie**(ziemniaki, mąka, jajka, przyprawy)ok.150/200g**(1,3,7)** | **Ogórek kiszonyok.50/60g** | Herbata z cytrynąok.150/200 ml. | Bułka z masłem, pasta rybno- jajeczna, ogórek, szczypior ok.80g(1,3,7) kawa z mlekiem ok.150ml **(1,3,7)** |
| **CZWARTEK 21.03.2024** | Zupa mleczna zacierka ok. 200ml, chleb orkiszowy, masło, ser żółty, pomidor, szczypior ok.80g**(1,3,7)** owoc ok.100gherbata miętowa ok.150ml**(1)** | **Ogórkowa** (ogórek kiszony, marchew, seler, cebula, ziemniaki, zielona pietruszka, zielony koper, przyprawy) ok.200/300 ml. **(1,7,9)** | **Burger rybny** ( miruna, jajka, bułka graham, przyprawy)ok. 65/95g(**1,3,4)****kasza jęczmienna** ok.150/165 g**(1,7)** | **Surówka z kapusty kiszonej** (kapusta kiszona, jabłka, cebula, zielona pietruszka, przyprawy) ok.80/95g **(7)** | Kisiel do picia ok.150/200 ml **(1)** | Ryż na mleku z owocami ok.125g(1,3,7) |
| **PIĄTEK****22.03.2024** | Chleb graham, masło, wędlina, ogórek, szczypior, miód ok.80g**(1,3,7,10)**owoc ok.100gkawa z mlekiem ok.150ml **(1,7)** | **Grochowa** (groch, marchew, seler, cebula, ziemniaki, zielona pietruszka, kiełbasa, przyprawy) ok. 200/300 ml **(1,7,9)** | **Pierogi ruskie**(ziemniaki, ser biały, cebula, jajka, przyprawy)ok.150/220g**(1,3,7)** | **śmietana** ok.50g**(7)** | Kompot wieloowocowy ok.10/200ml | Kisiel owocowy ok.125mlświderek ok.40g**(1,3,7)** |

**Liczby w nawiasach oznaczają alergeny (patrz legenda); Sporządziły: E. Kałuża, E. Piwek**

**Jadłospis z przyczyn od nas niezależnych może ulec zmianie**