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 Kubuś  ok.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.100g herbata 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.150ml marchewka 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.120g ryż na sypko   150/165g  **(1,3,7)** | **Sałatka z buraczków**  (buraki, cebula, olej przyprawy) ok.80/95g  **(9)** | Kisiel do picia  ok. 150/200ml (**1)** | Jogurt owocowy ok.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.100g  herbata miętowa ok.150ml | **Zupa wiejska** ( marchew, seler, makaron, ziemniaki cebula, zielona pietruszka, zielony koper)  ok.200/300ml.  **(1,7,9)** | Ryba pieczona ok.80/95g ziemniaki 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.150ml owoc 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 jabłek ok.150/200ml | Budyń na mleku ok.125g owoce 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 truskawkowy ok.150/200 ml  **(1)** | Kasza manna na mleku ok.125g mus 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.100g herbata 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.80g  bawarka 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 kiszony ok.50/60g** | Herbata z cytryną ok.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.100g herbata 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.100g kawa 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.125ml świderek 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**