 JADŁOSPIS 03.01. – 14.01.2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 03.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Płatki orkiszowe na mleku**(mleko 3,2%/napój roślinny, płatki orkiszowe)  **Kanapka z szynką i papryką**( chleb wieloziarnisty, bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, szynka, papryka )  **Herbatka owocowa** (woda, herbata owoce leśne) | **mleko, gluten** |
| **ZUPA** | **Ogórkowa** (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, pietruszka, seler, por, jogurt naturalny/napój roślinny, masło extra/masło roślinne, koper), chleb | **seler, mleko, gluten** |
| **II DANIE** | **Polędwiczka w sosie warzywnym z kaszą bulgur** ( polędwiczka wieprzowa, marchew, pietruszka, por, kukurydza, pomidory, papryka, kasza bulgur)  **Bukiet warzyw** ( marchew, fasolka szparagowa, brokuł, oliwa z oliwek)  **Kompot wiśniowy** ( woda, wiśnie mrożone) | **gluten** |
| **PODWIECZOREK** | **Biszkopty, banan**  **Mleko** ( mleko 3,2%/napój roślinny) | **mleko, gluten** |
| Kcal 799 | | |
| **WTOREK 04.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Makaron literki na mleku** ( mleko 3,2%/napój roślinny, makaron literki)  **Kanapka z pastą z tuńczyka z koperkiem i**  **ogórkiem kiszonym** (chleb razowy ze słonecznikiem, masło extra/masło roślinne, tuńczyk, koper, ogórek kiszony, majonez)  **Herbata owocowa** ( woda, herbata malinowa) | **gluten, mleko, ryba, jajko** |
| **ZUPA** | **Zupa krem z dyni z imbirem i grzankami** ( dynia, marchew, pietruszka, seler, por, mleczko kokosowe, imbir, chleb tostowy) | **seler, gluten** |
| **II DANIE** | **Strogonow cielęco-drobiowy z warzywami i kaszą kuskus** (cielęcina, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, cebula, papryka, groszek zielony, pasta pomidorowa, mąka pszenna, kasza kuskus)  **Kalafior duszony** ( kalafior, oliwa z oliwek)  **Kompot jabłkowy** (jabłka, woda) | **gluten** |
| **PODWIECZOREK** | **Bułeczki drożdżowe z marmoladą**(mąka pszenna, jajko, drożdże, olej rzepakowy, woda, marmolada, cukier)  **Kawa zbożowa** (mleko 3,2%/napój roślinny, kawa zbożowa) | **jajko, gluten, mleko** |
| Kcal 791 | | |
| **ŚRODA 05.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Płatki jaglane na mleku** ( mleko 3,2%/napój roślinny, płatki jaglane)  **Kanapka z pastą jajeczną z awokado i szczypiorkiem/awokado i szczypiorkiem**( chleb żytni, masło extra/masło roślinne, jajko, awokado, szczypior, jogurt grecki)  **Herbata owocowa** ( woda, herbata truskawka z pigwą) | **mleko, gluten, jajko** |
| **ZUPA** | **Zupa warzywna z soczewicą** ( soczewica czerwona, marchew, pomidory, por, cebula, pietruszka, seler, ziemniaki, masło extra/masło roślinne), chleb | **seler, gluten, mleko** |
| **II DANIE** | **Klopsy w sosie chrzanowym z kaszą pęczak** (szynka wieprzowa, skrobia ziemniaczana, jajko, koper, marchew, pietruszka, cebula, jogurt naturalny/napój roślinny, chrzan, kasza pęczak)  **Surówka z selera i jabłka** ( seler, jabłko, jogurt grecki/oliwa z oliwek)  **Lemoniada** ( cytryna, miód pszczeli, woda) | **mleko, gluten, jajko, seler** |
| **PODWIECZOREK** | **Koktajl mleczno-brzoskwiniowy/bananowy** (mleko 3,2%/napój roślinny, brzoskwinia/banan)  **Chrupki kukurydziane** | **gluten** |
| Kcal 756 | | |
| **CZWARTEK 06.01.2022** | | |
| **--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------** | | |
| **PIĄTEK 07.01.2022** | | |
| ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 10.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Płatki kukurydziane na** **mleku** (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki kukurydziane)  **Kanapka ze schabem pieczonym i ogórkiem zielonym** (chleb razowy, masło extra/masło roślinne, schab pieczony, ogórek zielony)  **Herbata owocowa** ( woda, herbata owoce leśne) | **mleko, gluten** |
| **ZUPA** | **Zupa krem pomidorowo-paprykowy z grzankami** (pomidor, papryka, marchew, pietruszka, seler, por, jogurt naturalny/napój roślinny, pietruszka nać, chleb tostowy) | **seler, mleko, gluten** |
| **II DANIE** | **Gulasz z warzywami i kaszą orkiszową** ( polędwiczka wieprzowa, marchew, cebula, pietruszka, por, cebula, pietruszka nać, mąka pszenna, kasza orkiszowa)  **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i** **kukurydzą** (kapusta pekińska, marchew, kukurydza, jabłko, koper, jogurt grecki/ oliwa z oliwek), **gruszka**  **Kompot wieloowocowy** ( woda, mieszanka wieloowocowa mrożona) | **gluten, mleko** |
| **PODWIECZOREK** | **Ciasto drożdżowe** ( mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, woda, drożdże, cukier)  **Bawarka** ( mleko 3,2%/ napój roślinny, herbata) | **gluten, mleko, jajko** |
| Kcal 780 | | |
| **WTOREK 11.01.2021** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Owsianka na mleku z suszoną śliwką i cynamonem** ( płatki owsiane, mleko 3,2%/napój roślinny, śliwka suszona, cynamon)  **Kanapka z pastą z szynki, sera żółtego i pora z rzodkiewką** ( chleb żytni, masło extra/masło roślinne, szynka, ser żółty, por, majonez, rzodkiewka)  **Herbata owocowa** ( woda, herbata truskawka-poziomka) | **gluten, mleko** |
| **ZUPA** | **Zupa brokułowa** ( brokuł, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, por, koper, jogurt naturalny/napój roślinny), chleb | **seler, mleko, gluten** |
| **II DANIE** | **Kotlet mielony z indyka z ziemniakami pieczonymi** (filet z indyka, jajko ,bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, ziemniaki)  **Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem** (pomidor, szczypior)  **Kompot z jabłek** (woda, jabłka) | **gluten, jajko** |
| **PODWIECZOREK** | **Wafel ryżowy z konfiturą malinową** ( wafel ryżowy, konfitura malinowa)  **Mleko** (mleko 3,2%/napój roślinny) | **mleko** |
| Kcal 758 | | |
| **ŚRODA 12.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Kluski lane na mleku** ( mleko 3,2%/ napój roślinny, mąka pszenna, jajko)  **Kanapka z polędwiczką pieczoną i papryką** (chleb wieloziarnisty, masło extra/masło roślinne, polędwiczka wieprzowa, papryka)  **Herbata owocowa** ( woda, herbata malinowa) | **mleko, gluten, jajko** |
| **ZUPA** | **Zupa krem z pora z ziemniakami** ( por, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, czosnek, jogurt naturalny/ napój roślinny, masło extra/masło roślinne, pietruszka nać), chleb | **seler, mleko, gluten** |
| **II DANIE** | **Gołabki w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną** ( szynka wieprzowa, jajko, bułka tarta, marchew, pietruszka, pasta pomidorowa, kasza jęczmienna)  **Sałatka z ogórka kiszonego z kukurydzą** ( ogórek kiszony, kukurydza, oliwa z oliwek)  **Kompot truskawkowy** (woda, truskawka mrożona) | **gluten, jajko** |
| **PODWIECZOREK** | **Ciasteczka owsiane własnego wyrobu z rodzynkami i słonecznikiem** (mąka pszenna, margaryna, jajko, płatki owsiane, słonecznik, rodzynkami)  **Kakao/kawa zbożowa** (mleko 3,2%/napój roślinny, kakao/kawa zbożowa) | **mleko, gluten, jajko** |
| Kcal 783 | | |
| **CZWARTEK 13.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Parówka z szynki 100%** (parówka tarczyński z szynki 100%)  **Chleb razowy z masłem** ( chleb razowy ze słonecznikiem, masło extra/masło roślinne)  **Mix warzyw** ( ogórek zielony, pomidor, sałata, papryka, rzodkiewka, szczypiorek)  **Kawa zbożowa** ( mleko 3,2%/napój roślinny, kawa zbożowa) | **gluten, mleko** |
| **ZUPA** | **Zupa krem marchewkowy z grzankami** (marchew, pietruszka, seler, szynka wieprzowa, ziemniak, por, masło extra/masło roślinne, chleb tostowy) | **seler, mleko, gluten** |
| **II DANIE** | **Indyk w sosie koperkowym z kaszą jaglaną** (filet z indyka, marchew, pietruszka, koper, śmietana 18%, mąka pszenna, kasza jaglana)  **Buraczki duszone** (buraki, cebula, cytryna, oliwa z oliwek)  **Kompot wieloowocowy** ( woda, mieszanka owocowa mrożona) | **mleko, gluten** |
| **PODWIECZOREK** | **Gofry z dżemem jabłkowym** ( mąka pszenna, mleko 3,2%/napój roślinny, jajko, cukier, olej rzepakowy, jabłko)  **Herbata** (herbata czarna, woda) | **mleko, gluten, jajko** |
| Kcal 770 | | |
| **PIĄTEK 14.01.2022** | | **alergeny:** |
| **ŚNIADANIE** | **Płatki gryczane z ananasem i truskawką na mleku** (mleko 3,2%/napój roślinny, płatki gryczane z ananasem i truskawką)  **Kanapka z pasztecikiem drobiowym i papryką**( chleb razowy/bułka żytnia, masło extra/masło roślinne, filet z indyka, marchew, pietruszka, cebula, seler, papryka)  **Herbata owocowa** (woda, herbata malinowa) | **mleko, gluten, seler** |
| **ZUPA** | **Zupa szpinakowa z jajkiem/polędwiczką** (szpinak, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, cytryna, jajko/polędwiczka wieprzowa, jogurt naturalny/ napój roślinny), chleb | **seler, mleko, gluten, jajko** |
| **II DANIE** | **Filet miruna w sosie greckim z kaszą gryczaną** (ryba miruna, jajko, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, kasza gryczana)  **Kompot wiśniowy** ( woda, wiśnia mrożona) | **gluten, ryba, jajko** |
| **PODWIECZOREK** | **Jogurt owocowy/koktajl mleczno-bananowy** (jogurt owocowy/ napój roślinny, banan)  **Talarki orkiszowe** | **mleko, gluten** |
| Kcal 770 | | |

