**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ I | ŚNIADANIE | OBIAD |  PODWIECZOREK |
| **PONIEDZIAŁEK****16.10.2023** | 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 ogórkowa z mięsem(250ml), por(5g),**seler**(5g), natka, pietruszka(5g), marchewka(10g), ogórek kiszony(30g), ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(30g), śmietana 12%(10g)-(**mleko**).Pierogi leniwe polane sosem jogurtowo-malinowym(250g), jogurt naturalny(20g)-(**mleko**), ser twarogowy półtłusty(**mleko**), mąka **pszenna**, **jajko,** malina(10g).Kompot wiśniowy(200g). | Bułka z jabłkiem(50g), (mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier),herbata żurawinowa(200ml), mandarynka(100g) |
| **WTOREK****17.10.2023** | 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, papryka(20g), jabłko cząstki, Mięta (200ml) | Zupa z czerwonej soczewicy(250g), marchewka(50g), soczewica(30g)-(**soja**), koncentrat pomidorowy(10g), czosnek, bazylia, natka pietruszki, papryka słodka i ostra.Nugetsy z kurczaka pieczone, z ziemniakami(250g), filet(70g), **mąka kukurydziana**, **jajko**, **bułka** tarta **pszenno-żytnia**, olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(100g). Surówka z kapusty pekińskiej(80g), kapusta(40g), marchewka(10g), papryka(10g), ogórek świeży(10g), kukurydza(10g), szczypiorek, oliwa z oliwek Kompot truskawkowy(200ml) | Kefir z owocami(120ml), kefir(100g)-(**mleko**), banan(50g), chrupki kukurydziane bezglutenowe(25g),śliwka (100g) |
| **ŚRODA****18.10.2023** | Pieczywo żytnie z dodatkiem słonecznika(1,5kr)(**mąka żytnia**, drożdże, słonecznik, sól, woda, naturalny kwas żytni, masło(7g)-(**mleko**), serek śmietankowy naturalny(10g)-(**mleko**), szynka wędzona(20g), sałata, szczypiorek, ogórek świeży(25g), Kawa zbożowa(10g)(**żyto, jęczmień**) na **mleku**(200ml) | Zupa zalewajka(250ml), marchewka(10g), **seler**(5g), pietruszka(5g), por(5g), maślanka(10g)-(**mleko**), śmietana 12%(10g)-(**mleko**), ziemniaki(50g), czosnek, zakwas barszczu białego(mąka żytnia, otręby żytnie)Bitki z indyka duszone z kaszą jęczmienną(250g), kasza jęczmienna(100g)-(**gluten**), filet z indyka(70g). Sałatka mix sałat(35g) z pomidorem(20g)-(60g), oliwa z oliwek, cebula(5g)Kompot śliwkowy(200ml). | Kisiel z malin(120g), malina(20g), rogal drożdżowy(50g), (**mleko**, **jajko,** **mąka pszenna**, sól, drożdże), Jabłko(100g) |
| **CZWARTEK****19.10.2023** | Płatki owsiane(15g)(płatki owsiane 100%-**gluten**) 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 szpinakowa z jajkiem(250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), szpinak(40g), ziemniaki(50g), czosnek, **jajko**(0,5szt), śmietana 12%(10g)-(**mleko**). Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami(250g), kopytka gotowane(100g)-(**mąka pszenna, jajko,** ziemniaki), szynka(70g), cebula, czosnek, olej rzepakowy. Surówka z buraków, jabłka(80g), buraki(50g), jabłka(20g), cebula(5g), oliwa z oliwek(5g). Kompot malinowy(200ml)  | Bulka grahamka(0,5szt)(mąka **graham**, kwas naturalny żytni, drożdże, sól) , masło(5g)-(**mleko**), twarożek na słodko(25g)-(**mleko**), pomidor coc.(20g) rumianek(200ml), gruszka(120g) |
| **PIĄTEK****20.10.2023** | Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)(**mąka pszenna, żytnia**, drożdże, sól, kwas naturalny żytni, woda), masło(10g)-(**mleko**), ser żółty(20g)-(**mleko**), szczypiorek, papryka(25g), dżem truskawkowy niskosłodzony(15g)Kawa zbożowa inka(10g)-(**żyto,** **jęczmień**) na **mleku**(200ml) | Zupa z młodej kapusty(250ml), marchewka(10g) pietruszka(5g), por(5g), **seler**(5g), kapusta(40g), ziemniaki(50g), natka, koper, śmietana 12%(10g)-(**mleko**). Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym z kaszą gryczaną(200g), kasza(100)-**gluten**miruna(70g)-(**ryba**), **mąka** **kukurydziana, jajko),** olej rzepakowy, fasolka szparagowa gotowana(80g), polana masełkiem-(**mleko**).Kompot wieloowocowy(200ml) | Sok wieloowocowy 100%- 200ml, herbatniki zbożowe(50g) (**mąka pszenna, owsina, jajko, mleko**) |

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

Sporządził Kucharka Dyrektor

 **JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK****16.10.2023** | Zupa ogórkowa z mięsem(350g), por(5g), marchewka(10g), **seler**(5g), pietruszka(5g), ogórek kiszony(40g),ziemniaki(50g), szynka wieprzowa(50g), śmietana 12%-(15g)-(mleko). Pieczywo żytnie(1kr) (**mąka żytnia, pszenna**, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni).Rogal z jabłkiem(100g)-(**mąka pszenna, jaja, mleko**, drożdże)Nektarynka(120g) |
| **WTOREK****17.10.2023** | Nugetsy z kurczaka pieczone z ziemniakami(250g), filet z kurczaka(100g), bulka tarta **pszenno-żytnia, jajko**, olej rzepakowy, **mąka** **kukurydziana**, ziemniaki gotowane(150g), Surówka z kapusty pekińskiej(100g), ogórek(15g),kapusta(60g), marchewka(15g), papryka(10g), oliwa z oliwek, szczypiorek.Sok 100%-200ml |
| **ŚRODA****18.10.2023** | Zupa zalewajka z ziemniakami, mięsem i kiełbaską(350g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), cebula(5g), czosnek, ziemniaki(70g), maślanka(15g)-(**mleko**), śmietana 12%(15g)-(**mleko**), zakwas barszczu białego(**mąka żytnia,** **otręby żytnie**),Pieczywo ze słonecznikiem (1kr). (**mąka żytnia, orkiszowa**, słonecznik, woda, drożdże, kwas naturalny),Jogurt z owocami(100g), jabłko(120g), ciasteczka zbożowe(50g) |
| **CZWARTEK****19.10.2023** | Gulasz wieprzowy duszony z kopytkami(250g), szynka(100g), kopytka gotowane(150g)-(**mąka pszenna, jajko**, ziemniaki), olej rzepakowy, cebula, czosnek,. Surówka z buraków, jabłka, cebuli, buraki(70g), jabłko(20g), oliwa z oliwk(5g).Gruszka(120g). |
| **PIĄTEK****20.10.2023** | Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym z kaszą gryczaną(250g), kasza gryczana gotowana(150g)-**gluten**, miruna(100g)-(**ryba**), **mąka kukurydziana, jajko,** olej rzepakowy. Fasolka szparagowa(100g) gotowana, polana masełkiem(20g)-(**mleko**)Jabłko(120g), chrupki kukurydziane bezglutenowe(25g). |

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

Sporządził Kucharka Dyrektor