**Jadłospis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ II | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK  23.10.2023 | Płatki jaglane(20g)(płatki jęczmienne 100%-**gluten**) na **mleku**(200g). Pieczywo żytnie(1kr)(**mąka żytnia** z dodatkiem słonecznika, woda, drożdże, kwas naturalny żytni, sól), masło(7g)-(**mleko**), szynka(20g), pomidor(20g), sałata, szczypiorek. Herbata owocowa(200ml). Jabłko cząstki | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z mięsem (250g), kurczak(30g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), ziemniaki(50g),kasza jęczmienna(20g)-**gluten,** natka pietruszki  Pierogi z serem, polane musem jogurtowo-malinowym(250g), jogurt naturalny(20g)-(**mleko**), ser twarogowy półtłusty(**mleko**),( **mąka pszenna, jajko**), malina(10g). Kompot wiśniowy(200ml) | Chałka(30g) (**mąka pszenna**, **jajko, mleko**, cukier, drożdże), masło(5g)-(**mleko**), powiodła śliwkowe(15g), herbata owocowa(200ml),  nektarynka(100g) |
| WTOREK  24.10.2023 | Kakao(10g) na **mleku**(200ml), Pieczywo orkiszowe(1,5kr) (**mąka orkiszowa**, **pszenna**, drożdże, sól, zakwas naturalny żytni), masło(10g)-(**mleko**), polędwica sopocka(20g), ser żółty(15g)-(**mleko**), ogórek(25g), sałata, szczypiorek. | Zupa pomidorowa z ryżem(250g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), **seler**(5g), koncentrat pomidorowy(10g), śmietana 12%(10g)-(**mleko**), ryż(20g), bazylia.  Kotlety mielone z mięsa wieprzowego pieczone(70g),( **bułka tarta**-**pszenna**, **jajko**), olej rzepakowy , ziemniaki gotowane(100g), Surówka z białej kapusty(80g), kapusta(45g), jabłko(10g), marchewki(20g), cebula, koper, oliwa z oliwek(5g).  Sok(150ml) | Maślanka (100g)-(**mleko**) z bananem(50g), chrupki kukurydziane(25g),  śliwka(120g) |
| ŚRODA  25.10.2023 | Płatki miodowe(20g) na **mleku**(200ml)  Pieczywo graham(1kr) (mąka graham, **mąka żytnia**, sól, drożdże, woda, kwas naturalny żytni), masło(7g)-(**mleko**), pasta z jajka i wędzonego łososia(20), (**jajko** 0,5szt, łosoś(10g)-(**ryba**), rzodkiewka(20g), jogurt naturalny(10g)-(**mleko**), szczypiorek.  Rumianek(200ml). | Zupa grochowa z kiełbaską i ziemniakami(250g), kiełbasa(20g), groch(20g)-(**soja**),marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), ziemniaki(50g), natka. Indyk duszony w sosie słodko-kwaśnym(250g), filet z indyka(70g), ananas(10g), marchewka(10g), papryka(10g), ryż naturalny(100g), Marchewka z jabłkiem(80g), marchewka(45g), jabłko(30g), oliwa z oliwek(5g).  Kompot malinowy(200ml) | Makaron z serem, polany musem owocowym(200g),ser twarogowy półtłusty(40g)-**mleko**, jogurt naturalny(5g),-**mleko,** miód(2g), makaron pełnoziarnisty(100g)-(**mąka żytnia, jajko**),truskawki(20g)  Rumianek(200ml), Jabłko(120g) |
| CZWARTEK  26.10.2023 | Kawa inka(10g)-( **jęczmień, żyto**) na mleku(200g)-**mleko**, Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)-(**mąka żytnia, pszenna**, sól, woda, kwas naturalny żytni), masło(10g)-**mleko** serek waniliowy(15g)-**mleko**, jogurt naturalny(10g)-**mleko**, dżem niskosłodzony truskawkowy(15g), pomidor koktajlowy20g). | Zupa zacierkowa z ziemniakami(250g), ziemniaki(50g), **seler**(5g), marchewka(10g), por(5g), pietruszka(5g), makaron zacierka(20g)-(**mąka pszenna, jajko),** natka. Gulasz wołowy duszony z kaszą pęczak(200g), udziec wołowy(70g), cebula, czosnek, olej rzepakowy, kasza jęczmienna pęczak(100g)- **gluten**, Surówka z ogórka kiszonego(80g), ogórek(45g), jabłko(20g), papryka(10g), oliwa z oliwek(5g), cebula, miód.  Kompot truskawkowy(200ml). | Pieczywo grahamka(1kr.), (**mąka graham**, kwas naturalny żytni, woda, drożdże, sól) z masłem(5g)-**mleko**, indyk wędzony(20g), sałata, ogórek świeży(20g), herbata z cytryną(200g), mandarynka(100g) |
| PIĄTEK  27.10.2023 | Płatki kukurydziane(20g) na **mleku**(200g), Pieczywo żytnie(1kr)-(**mąka żytnia, mąka** **pszenna**, sól, woda, kwas żytni naturalny),  masło(7g)- **mleko**, masło(7g)-(mleko), ser żółty(25g)-(**mleko**), papryka(20g),  mięta(200ml), | Zupa warzywna(250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g),  kalafior(20g), brokuł(20g), ziemniaki(50g), śmietana 12%(10g)-**mleko**  natka.  Ryba pieczona w mące żytniej z ziemniakami , morszczuk (70g)-(**ryba)**, j**ajko**, mąka żytnia(10g)-**gluten**, olej rzepakowy, ziemniaki gotowana(100g). Surówka z kapusty pekińskiej(80g), kapusta(45g), jabłka(20g), marchewki(10g), kopru, oliwa z oliwek(5g).  Kompot wieloowocowy(200ml) | Jogurt z owocami(100g)-(**mleko**), wafle ryżowe(50g)-(mąka ryżowa**, jajko)**  Jabłko(120g) |

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

Sporządził: Kucharka: Dyrektor:

**JADŁOSPIS**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| PONIEDZIAŁEK  23.10.2023 | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną z mięsem (250g), kasza jęczmienna(30g)-**gluten**, marchewka(10g), pietruszka(5g), s**eler**(5g), por(5g), natka pietruszki, kurczak(50g),  Pieczywo żytnie(1kr)(**mąka** **żytnia, pszenna**, woda, drożdże, zakwas naturalny żytni).  Bułka słodka(100g)-(mąka **pszenna, jaja, mleko,** cukier, drożdże),  nektarynka(100g) |
| WTOREK  24.10.2023 | Kotlety mielone z mięsa wieprzowego pieczone z ziemniakami(250g), (bułka tarta**-pszenna, jajko**), olej rzepakowy, ziemniaki gotowane(150g), surówka z białej kapusty(100g), kapusta(60g), jabłko(20g), marchewka(20g), oliwa z oliwek(5g), cebula(5g).  Sok 100% wieloowocowy-200ml, chrupki kukurydziane |
| ŚRODA  25.10.2023 | Zupa grochowa z mięsem i kiełbasą(350g),szynka (50g), kiełbasa(20g), ziemniaki(50g), groch(40g)-(**soja**), **seler**(5g), pietruszka(5g), marchewka(10g),  Pieczywo graham(1kr), (mąka **orkiszowa, pszenna**, sól, woda, zakwas naturalny żytni, drożdże),  Ciastka zbożowe(50g)-(**mąka pszenna, owsiana, jajko, mleko**).  Banan (120g) |
| CZWARTEK  26.10.2023 | Gulasz wołowy duszony z kaszą pęczak(250g), udziec wołowy(100g), olej rzepakowy, cebula, czosnek, kasza jęczmienna pęczak-(**gluten**), surówka z kiszonego ogórka, jabłka, papryki(100g), ogórek(60g), jabłko(20g), papryka(10g), oliwa z oliwek(5g), cebula.  mandarynka(100g) |
| PIĄTEK  27.10.2023 | Ryba pieczona w mące żytniej z ziemniakami(250g), morszczuk(100g)-(**ryba**), olej rzepakowy,  **jajko**, mąka żytnia**- gluten**  Ziemniaki gotowane(150g).  Surówka z kapusty pekińskiej(100g), kapusta(60g), jabłko(20g), marchewka(10g), oliwa z oliwek, koper.  Gruszka(120g) |

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

Sporządził: Kucharka: Dyrektor: