

JADŁOSPIS 6 – 10.03.2023 r.

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytłuszczeniem alergenów
Poniedziałek 06.03.2023 r.	Śniadanie	Kasza manna na mleku Bułka z masłem, szynka, papryka, ogórek Herbata	1,7,10	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, kasza manna <b>pszenna</b> Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, <b>szynka</b> wieprzowa, pomidor, ogórek Herbata, cukier
	Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbaską, pieczywo Ryż zapiekany z jabłkiem Lemoniada	1,7,9,10	Zupa - żeberka, <b>kielbasa</b> podwawelska, ziemniaki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, <b>masło</b> 82%, sól, pieprz ziołowy, kminek Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Zapiekanka - ryż, jabłka, <b>mleko</b> 2%, <b>jogurt</b> grecki, <b>masło</b> 82%, cukier, laska wanilii, cynamon Lemoniada- cytryny, pomarańcze, woda
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe Soczek	1,3,7	Ciasto - marchew, mąka <b>pszenna, jajka</b> , olej rzepakowy, cukier, laska wanilii, proszek do pieczenia, soda Jabłkowy, pomarańczowy, wieloowocowy
Wtorek 07.03.2023 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem, pasta z makrelą, rzodkiewka, ogórek	1,4,7	Kakao - <b>mleko</b> 2%, kakao, cukier Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna, graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, makrela wędzona, cebula, koncentrat pomidorowy, marchew, oliwa, ryż jaśminowy, sól, pieprz, papryka słodka, rzodkiewka, ogórek
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, pieczywo Farfale z mięsem i kapustą kiszoną Kompot wiśniowy	1,7,9	Zupa- porcja rosółowa, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, czosnek, natka pietruszki, <b>śmietana 18%</b> , mąka <b>pszenna</b> , ocet jabłkowy, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Farfale- makaron ( mąka <b>pszenna</b> z semoliny), szynka wieprzowa, kapusta kiszona, pieczarki, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, majeranek, kminek Kompot- wiśnia, cukier
	Podwieczorek	Galaretka z musem waniliowym Banan	7	Deser – galaretka winogronowa, <b>śmietanka</b> 30%, pasta waniliowa, cukier puder, woda Banan
Środa 08.03.2023 r.	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku Bułka z masłem, twarożek z brzoskwinią Herbata owocowa	1,7	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, płatki czekoladowe Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna, graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, <b>twaróg</b> półtłusty, <b>śmietana</b> 18%, brzoskwinie Herbata owocowa, cukier,
	Obiad	Krupnik ryżowy, pieczywo Kluski śląskie ze skwarkami Surówka z ogórka kiszzonego z papryką Kompot śliwkowy	1,3,9	Zupa - porcja rosółowa, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kluski – ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, <b>jajka</b> , sól, boczek, słonina Surówka- ogórek kiszony, marchew, papryka, jabłko, oliwa, cukier, pieprz, oregano Kompot – śliwki, cukier
	Podwieczorek	Jogurt owocowy Chrupki kukurydziane	7	Jogurt ( <b>mleko</b> pasteryzowane, cukier, substancje zagęszczające: pektyna, guma guar, żywe kultury bakterii <b>jogurtowych</b> , owoce) Kukurydza

Czwartek 09.03.2023 r.	Śniadanie	Kawa zbożowa Bułka z masłem, ser żółty, sałata, ogórek, pomidor	1,3,7	Kawa - <b>mleko</b> 2%, kawa zbożowa (zboża 78% ( <b>jęczmień, żyto</b> ), cykorja) Bułka grahamka (mąka <b>żytnia, pszenna</b> , mąka <b>graham</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, <b>ser</b> żółty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, białka <b>jaja</b> kurzego), sałata, pomidor, ogórek
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką Kotlet schabowy Ziemniaki z koperkiem Marchewka duszona z migdałami Sok	1,3,7,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> z semoliny), pomidory pelati, brukselka, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Kotlet schabowy - schab, mąka <b>pszenna</b> , bułka trąta <b>pszenna, jajka</b> , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka- marchewka, <b>masło</b> 82%, migdały, sól Sok (skoncentrowany sok owocowy, woda)
	Podwieczorek	Mus owocowy Ciastka zbożowe	1	Mus – jabłko, gruszka Baton - mąka <b>pszenna</b> , pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21% [rodzynki: (rodzynki, olej kokosowy); daktyle: (daktyle, mąka ryżowa), brzoskwinia, morela 2%], olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona), oleje roślinne (bawełniany lub rzepakowy lub słonecznikowy), aromat
Piątek 10.03.2023 r.	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku Bułka z masłem, pasta jajeczna, szczypior, rzodkiewka, ogórek Herbata owocowa	1,3,7,10	Zupa mleczna- <b>mleko</b> 2%, kasza jaglana Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b> , drożdże, sól), <b>masło</b> 82%, <b>jajka, jogurt, majonez, szczypior</b> , rzodkiewka, ogórek, szczypior, sól, pieprz Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Sandacz w sosie cytrynowym Ryż z warzywami Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,4,7,9	Zupa - porcja rosółowa, makaron (mąka <b>pszenna, jajka</b> ), pomidory pelati, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, <b>śmietana</b> 18%, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk Ryba – <b>sandacz</b> , mąka <b>pszenna</b> , czosnek, cytryna, koper, <b>masło</b> 82%, <b>śmietanka</b> 18%, olej rzepakowy, sól, pieprz Ryż – ryż, papryka, cukinia, por, cebula czosnek, natka pietruszki, koperek, oliwa z oliwek, sól, pieprz młotkowany, tymianek, chili Kompot- porzeczka czerwona, cukier
	Podwieczorek	Zapiekanka ziemniaczana z sosem jogurtowym Herbata z cytryną	7	Zapiekanka – ziemniaki, cukinia, cebula, czosnek, ser mozzarella ( <b>mleko</b> krowie klasy extra, sól morską, podpuszczka), natka pietruszki, <b>jogurt</b> naturalny, sól, pieprz Herbata, cytryny, miód

Produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach: 1- zboża zawierające gluten, 2- skorupiaki, 3- jaja, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- sezam, 12- dwutlenek siarki i siarczyny, 13- łubin, 14- mięczaki

\* jadłospis może ulec zmianie