**Jadłospis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TYDZIEŃ II | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
| PONIEDZIAŁEK  11.09.2023 | 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) | Barszcz biały z mięsem i jajkiem(250g), szynka(30g), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g), por(5g), czosnek, **jajko**(0,5szt) zakwas białego barszczu(mąka żytnia, otręby żytnie, woda), maślanka(10g)-(**mleko**), śmietana12%(10g)-(**mleko**), chrzan.  Pierogi z serem, polane musem jogurtowo-malinowym(250g), jogurt naturalny(10g)-(**mleko**), ser twarogowy półtłusty(**mleko**),( **mąka pszenna, jajko**), malina(10g). Kompot jabłkowy(200ml) | Chałka(30g) (**mąka pszenna**, **jajko, mleko**, cukier, drożdże), masło(7g)-(**mleko**), powiodła śliwkowe(15g), herbata owocowa(200ml),  Śliwka(100g) |
| WTOREK  12.09.2023 | 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(10g)-(**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 kapusty białej(80g), kapusta biała(45g), jabłko(10g), marchewki(20g), cebula, koper, oliwa z oliwek(5g).  Sok(150ml) | Maślanka (100g)-(**mleko**) z bananem(30g), chrupki kukurydziane(25g),  Arbuz(100g) |
| ŚRODA  13.09.2023 | Płatki ryżowe(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), indyk(70g), ananas(10g), marchewka(10g), papryka(10g), ryż naturalny(100g), Marchewka z jabłkiem(80g), marchewka(45g), jabłko(30g), oliwa z oliwek(5g).  Kompot śliwkowy(200ml) | Makaron z serem, polany musem owocowym(200g),ser twarogowy półtłusty(70g)-**mleko**, jogurt naturalny(5g),-**mleko,** miód(2g), makaron pełnoziarnisty(100g)-(**mąka żytnia, jajko**),truskawki(20g)  Rumianek(200ml), Gruszka(120g) |
| CZWARTEK  14.09.2023 | Kawa inka(10g)-( **jęczmień, żyto**) na mleku(200g)-**mleko**, Pieczywo pszenno-żytnie(2kr)-(**mąka żytnia, pszenna**, sól, woda, kwas naturalny żytni), masło(10g)-**mleko** ser twarogowy półtłusty(25g)-**mleko**, jogurt naturalny(10g)-**mleko**, miód(2g), | 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 malinowy(200ml). | Bułka grahamka(0,5szt), (**mąka graham**, kwas naturalny żytni, woda, drożdże, sól) z masłem(5g)-**mleko**, indyk wędzony(20g), sałata, ogórek świeży(20g), herbata z cytryną(200g), nektarynka(100g) |
| PIĄTEK  15.09.2023 | 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(20g)-(**mleko**), papryka(20g),  mięta(200ml), borówka(20g) | Zupa warzywna(250ml), marchewka(10g), pietruszka(5g), **seler**(5g),  kalafior(20g), brokuł(20g), ziemniaki(50g), śmietana 12%(10g)-**mleko**  natka.  Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym z kaszą bul gur , morszczuk (70g)-(**ryba),** marchewka(5g), pietruszka(5g), **seler**(5g), cebula(10g), j**ajko**, mąka kukurydziana(10g), olej rzepakowy, bułka pszenna-(**mąka pszenna**), kasza bul gur(100g)-(**gluten**). Surówka z kapusty pekińskiej(80g), kapusta(45g), jabłka(20g), marchewki(10g), kopru, oliwa z oliwek(5g).  Kompot rabarbarowy(200ml) | Jogurt z owocami(100g)-(**mleko**), herbatniki zbożowe(50g)-(mąka **pszenna**, owsiana, **mleko**, **jaja**),  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: