**Jadłospis tygodniowy 08.01.2024-17.01.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 07.01.2025  Wtorek | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, cebula, przyprawy)  + chleb **pszenny** 30g  Makaron z serem białym z polewą jogurtową i owocami 270g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), cukier waniliowy), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki,, cukier, )  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, cytryna, pomarańcza, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 08.01.2025  Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)  Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)  Filet z kurczaka w panierce 90g (filet z piersi kurczaka, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, olej rzepakowy, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód)  cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 09.01.2025  Czwartek | Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym300 (ziemniaki, pieczarki , marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy  Ryż 150g  Chilli con carne 180g (łopatka wieprzowa, fasola czerwona, kukurydza, cebula, czosnek, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 10.01.2025  Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy)  Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)  Filet rybny 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki, koper, olej rzepakowy, cebula, przyprawy)  Kompot truskawkowo – porzeczkowy 200ml (truskawki, porzeczki, cukier | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka Zatwierdził:

**Jadłospis tygodniowy 08.01.2024-17.01.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 13.01.2025  Poniedziałek | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)  Kluski leniwe z polewą jogurtową i owocami 260g (ser biały  (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, masło (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, borówki, cukier waniliowy, cukier)  Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 14.01.2025  Wtorek | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy)   + chleb graham 30g (z **pszenicy**)  Kasza bulgur 120g (z **pszenicy**)  Gulasz z indyka 150g (filer z piersi indyka, cebula, czosnek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)  Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 15.01.2025  Środa | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)  Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)  Kotlet schabowy 90g (schab wieprzowy, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)  Mizeria 100g (ogórek zielony, śmietana (z **mleka**), szczypior, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 16.01.2025  Czwartek | Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), fasola, biała, kapusta biała, śmietana (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g  (z **pszenicy**)  Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 270g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), pomidory, passata pomidorowa, cebula, czosnek, marchew, olej rzepakowy, filet  z indyka, bazylia świeża, mozzarella (z **mleka**), mąka **pszenna**, przyprawy)  Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 17.01.2025  Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, przyprawy)  Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)  Filet rybny 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), olej .  Warzywa na parze z sosem jogurtowo – ziołowym 120g (marchew mini, kalafior, brokuł, jogurt grecki (z **mleka**), szczypior, natka pietruszki, koper, czosnek, przyprawy)  Kompot z owoców leśnych 200ml (jagoda, malina, truskawka, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka Zatwierdził: