**Jadłospis tygodniowy 25.11.2024-6.12.2024**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 25.11.2024Poniedziałek | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, przyprawy) + chleb **pszenny** 30g Makaron z serem biały z musem z owoców leśnych z jogurtem naturalnym 280g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), cukier waniliowy, truskawki, jagody, maliny, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 26.11.2024Wtorek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Kasza gryczana 150g Bitka w sosie pieczeniowym 150g (schab wieprzowy, cebula, natka pietruszki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 27.11.2024Środa | 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 pożarski 90g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, bułka tarta (z **pszenicy**), cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty białej 100g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, koper, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 28.11.2024Czwartek | Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), fasolka szparagowa, fasola biała, śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb kukurydziany 30g Ryż 150g Chilli con carne 180g (filet z piersi indyka, cebula, czosnek, passata pomidorowa, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 29.11.2024Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), 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 z sezamem 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |

Sporządził: Malwina Łomnicka
Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Zatwierdził:

**Jadłospis tygodniowy 25.11.2024-6.12.2024**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 02.12.2024Poniedziałek | 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**) Ryż z jabłkami z cynamonem z polewą jogurtową 240g (ryż, **mleko**, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier waniliowy, cukier)Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 03.122024Wtorek | Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami 300g (dynia, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, cebula, czosnek, śmietana (z **mleka**), masło (z **mleka**), przyprawy, chleb **pszenny**)Kassza bulgur 150gIndyk w sosie śmietanowym 180g (mięso gulaszowe z indyka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, śmietana (z **mleka**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, przyprawy)Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wi, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 04.12.2024Środa | 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**), jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 05.12.2024Czwartek | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  + chleb graham 30g (z **pszenicy**)Kasza jęczmienna 120g (z **pszenicy**)Potrawka z indyka z marchewką z groszkiem 150g (filet z piersi indyka, marchew, groszek, cebula, czosnek, natka pietruszki, szpinak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, śmietana (z **mleka**), przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 06.12.2024Piątek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ryż 150g Pulpet rybny w sosie koperkowym 110g (**miruna**, **jaja**, bułka tarta (z **pszenicy**), kasza manna (z **pszenicy**), cebula, czosnek, śmietana (z **mleka**), koper, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Mikołajkowa niespodzianka☺ |

Sporządził: Malwina Łomnicka
Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych. Zatwierdził: