**Jadłospis tygodniowy 31.03.2025-11.04.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 31.03.2025Poniedziałek | 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 jogurtem naturalnym 270g (ryż, **mleko**, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), wanilia, cukier waniliowy, cukier)Kompot wiśniowy 200ml wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 1.04.2025Wtorek | 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 Makaron 150g (zawiera **pszenica**, **jaja**)Chilli con carne 180g (filet z piersi indyka, cebula, czosnek, passata pomidorowa, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, ser mozzarella (z **mleka**), przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 2.04.2025Środa | 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)Pałka z kurczaka 90g (pałka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 3.04.2025Czwartek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Kasza gryczana 150g Bitka w sosie pieczeniowym 120g (schab wieprzowy, cebula, natka pietruszki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Ogórek kiszony 90grKompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 4.04.2025Piątek | 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 Filet rybny z sezamem 80g (**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 |

Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.

Sporządził: Malwina Łomnicka Zatwierdził:

**Jadłospis tygodniowy 31.03.2025-11.04.2025**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 7.04.2025Poniedziałek | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Makaron z serem białym i owocami 270g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, maliny, cukier waniliowy, cukier)Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, cytryna, pomarańcza, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 8.04.2025Wtorek | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Kasza bulgur 150gIndyk w sosie śmietanowym 150g (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 wiśnie ,cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**) + owoc ok. 150g |
| 9.04.2025Środa | 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 |
| 10.04.2025Czwartek | 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 jęczmienna 150g (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 |
| 11.04.2025Piątek | Zupa kalafiorowa wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb **pszenny** 30g Ryż 150g Filet rybny z sezamem 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml (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: