**Jadłospis tygodniowy 09.12.2024-20.12.2024**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 09.12.2024  Poniedziałek | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy  + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)  Pierogi leniwe z owocami 260g (ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, cukier ,maliny, truskawki, jagody, masło (z **mleka**)  Napój herbaciany 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 10.12..2024  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**)  Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 280g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), łopatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, pomidory, marchew, czosnek, bazylia świeża, ser żółty (z **mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 11.12.2024  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)  Udko z kurczaka 100g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka wielowarzywna 100g (kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, cytryna, majonez (z **jaj**), czosnek, papryka ,kukurydza, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 12.12.2024  Czwartek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)  Łazanki 260g (makaron łazanki (zawiera **pszenica**, **jaja**), kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, pieczarki, kiełbasa podwawelska (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), koncentrat pomidorowy (zawiera **mleko**, **orzechy**, **soja**, **seler**, **gorczyca**), olej rzepakowy, przyprawy  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 13.12.2024  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)  Kotlet rybny 90g (**miruna**, cebula, czosnek, **jaja**, bułka tarta  (z **pszenicy**), natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, marchew, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot agrestowy 200ml (agrest, 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 09.12.2024-20.12.2024**(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 16.12.2024  Poniedziałek | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, przyprawy) + chleb **pszenny** 30g  Ryż 150g  Curry warzywne z ciecierzycą 120g (ciecierzyca, kalafior, marchew mini, marchew, pomidory, passata pomidorowa, śmietana (z **mleka**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 17.12.2024  Wtorek | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)  Zapiekanka warzywna z wędliną drobiową i sosem czosnkowym 280g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), przyprawy), brokuł, kalafior, marchew mini, mozzarella (z **mleka**), pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, jogurt naturalny (z **mleka**), olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa,cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 18.12.2024  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)  Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g (filet z piersi kurczaka, płatki kukurydziane, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta , miód) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 19.12.2024  Czwartek | 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  (z **pszenicy**)  Kasza gryczana 150g  Indyk w sosie pieczarkowym 140g (filet z piersi indyka, śmietana (z **mleka**), pieczarki, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka **pszenna**, cebula, czosnek, przyprawy)  Ogórek kiszony 70g  Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |
| 20.12.2024  Piątek | 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 z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot agrest, cytryna 200ml (agrest ,cytryna, cukier) | Jogurt owocowy ok. 150ml (z **mleka**)  + owoc ok. 150g |

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