



JADŁOSPIS

15.10. – 25.10.2019 r

WTOREK 15.10.19

Krupnik (1, 7, 9, *) - 400g (włoszczyzna – 40g, kasza jęczmienna – 20g, śmietana 18% - 8g, koperek, natka pietruszki, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (7) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g) ,

pieczeń wieprzowa (*) – 70g w sosie własnym (1, *) – 80g (schab wieprzowy – 100g, wywar z duszenia mięsa , cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy),

sałata lodowa z marchewka i sosem winegret – 80g

kompot – 200ml (mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - **780 kcal**

ŚRODA 16.10.19

Zupa z zielonego groszku z ryżem (7, 9 *) – 400ml (włoszczyzna – 40g, groszek – 30g, ryż – 18g, śmietana 18% - 8g, natka pietruszki, koperek, przyprawy)

Ziemniaki z masłem i koperkiem (1, 7) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g),

Kotlet drobiowy panierowany (1, 3, *) – 100g (filet drobiowy – 95g, jajko – 9g, bułka do panierowania – 20g, mąka pszenna – 5g, olej rzepakowy – 15g, przyprawy), **surówka z białej kapusty – 100g** (biała kapusta, marchewka, ogórek kiszony, koperek, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy)

kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - **792 kcal**

CZWARTEK 17.10.19

Rosół drobiowy z makaronem (1, 3, 9, *) – 400ml (włoszczyzna – 50g, wywar z gotowanego mięsa, makaron nitka – 25g, zielona pietruszka, zioła, przyprawy), **Ziemniaki z masłem i koperkiem (1, 7) – 200g** (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), **pieczone udko (*) – 150g**

sałatka z kiszonych ogórków, marchewki i papryki czerwonej z koperkiem i oliwą z oliwek – 100g,

kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - **780 kcal,**

PIĄTEK 18.10.19

Zupa z soczewicy z ziemniakami (9, *) – 400ml (włoszczyzna – 40g, soczewica – 30g, ziemniaki – 120g, czosnek. natka pietruszki, zioła , przyprawy),

naleśniki z serem i jabłkami (1, 3, 7) – 280g, gruszka – 160g

kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g) - **200g, - 1285 kcal**

PONIEDZIAŁEK 21.10.19

Zupa ogórkowa z ziemniakami (7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna – 40g, ziemniaki – 120g, ogórki kiszone – 30g, koperek, śmietana 18% - 8g, zioła, przyprawy),

spaghetti (1) – 200g z sosem bolońskim z mięsem (1, *) – 160ml (mięso wieprzowe bez kości – 100g, koncentrat pomidorowy 30% - 15g, cebula – 8g, mąka pszenna – 3g, olej rzepakowy, zioła, czosnek, przyprawy), **surówka z selera i jabłek z jogurtem (7) - 100g** (seler, jabłko, jogurt)

kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - **724kcal,**

(*) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziółowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, orzechów, łubinu.** Liczby 1 – 14 to oznaczenia alergenów, legenda poniżej.

WTOREK 22.10.19

Zupa pomidorowa z zacierkami (1, 7, 9, *) – 400ml(włoszczyzna – 45g, koncentrat pomidorowy 30% – 20g, makaron– 28g, śmietana 18% – 8g, natka, przyprawy)

Ziemniaki z masłem i koperkiem (1, 7) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), **kotlet mielony (1, 3, *) – 100g** (mięso wieprzowe bez kości, jajko, bułka pszenna, olej rzepakowy, cebula, czosnek, bułka tarta, zioła, przyprawy), **Zielona sałata z jogurtem i szczypiorkiem (7) – 80g**, **kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 755kcal**

ŚRODA 23.10.19

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (7, 9, *) - 400ml (włoszczyzna – 45g, ziemniaki - 80g, mięso wieprzowe – 50g, groszek zielony – 15g, ogórek kiszony – 25g, zielona pietruszka, makaron - 15g, pomidory, zioła, przyprawy),

Pierogi z mięsem (1, 3, *) – 280g, **surówka wielowarzywna (9, *) – 80g** (marchew, seler, kapusta ogórek kiszony, papryka czerwona, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy), **kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 1285kcal,**

CZWARTEK 24.10.19

Zupa brokułowa z ryżem (7, 9, *) – 400ml (włoszczyzna – 40g, brokuły – 30g, ryż- 25g, śmietana 18% - 8g, koperek, przyprawy),

Ziemniaki z masłem i koperkiem (1, 7) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g) , **bitki wieprzowe – 70g w sosie pomidorowym (1, 7, *) – 70ml** (wywar warzyw, cebula, olej rzepakowy, śmietana 18%, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, zioła, przyprawy , **sałatka z buraków – 100g** (braki, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy) , **kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 915 kcal,**

PIĄTEK 25.10.19

Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (1, 7, 9, *) – 400ml (mieszanka warzyw – 70g, kasza jęczmienna – 20g, śmietana 18% - 8g, natka pietruszki, koperek, przyprawy) ,

Ziemniaki z masłem i koperkiem (1, 7) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), **paluszki rybne z piekarnika (1, 3, 4) – 100g**

surówka z kiszonej kapusty - 100g (kapusta kiszona – 70g, jabłko – 20g, marchewka - 25g, oliwa z oliwek, szczypiorek),

kompot - 200ml(mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g) – 200g, – 755 kcal

Intendent**Szef Kuchni****w-ce Dyrektor**

(*) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kminek, pieprz ziółowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, orzechów, łubinu**. Liczby 1 – 14 to oznaczenia alergenów, legenda poniżej.