



# JADŁOSPIS

## 09.12. – 19.12.2019 r

### **PONIEDZIAŁEK 09.12.19**

Zupa ziemniaczana ( 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 45g, ziemniaki – 150g, śmietana 18%, zielona pietruszka, zioła, przyprawy), kasza jęczmienna ( 1 ) – 150g, klopsiki ( 1, 3, \* ) – 100g ( mięso wieprzowe bez kości, jajka, mąka pszenna, bułka pszenna, cebula, zioła, przyprawy) w sosie pomidorowym ( 1, 7, \* ) – 80ml ( wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18%, mąka pszenna, zioła, przyprawy), surówka z kiszanej kapusty – 100g ( kapusta kiszona, marchewka, jabłko, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy) , kompot - 200ml( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 876 kcal

### **WTOREK 10.12.19**

Zupa pieczarkowa z kaszą pęczak ( 1, 7, 9 \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 40g, pieczarki, kasza pęczak, koperek, zielona pietruszka, śmietana 18% - 8g, przyprawy ),  
Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), schab pieczony ( \* ) – 70g w sosie własnym ( 1, \* ) – 80ml ( schab wieprzowy bez kości, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy), surówka z marchewki i jabłek z jogurtem ( 7 ) – 100g, kompot - 200ml( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 700 kcal

### **ŚRODA 11.12.19**

Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 7, 9 \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 40g, ogórek kiszony– 30g, ziemniaki – 120g, śmietana 18% - 8g, koperek, przyprawy ),  
Kluski śląskie ( \* ) – 200g, gulasz wieprzowy( 1, \* ) – 180g ( mięso wieprzowe bez kości – 100g, cebula – 8g, mąka pszenna, czosnek, olej rzepakowy, zioła, przyprawy), buraczki – 100g, kompot – 200ml ( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - 928kcal

### **CZWARTEK 12.12.19**

Krupnik ( 1, 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 45g, kasza jęczmienna– 20g, natka pietruszki, koperek, śmietana 18% – 8g, zioła, przyprawy), Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), bigos ( \* ) – 180ml ( mięso wieprzowe bez kości, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, kapusta biała, kapusta kiszona, kiełbasa śląska, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), jabłko – 180g , kompot – 200ml ( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), - 780 kcal

### **PIĄTEK 13.12.19**

Zupa fasolowa z ziemniakami ( 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 40g, ziemniaki – 80g, fasola– 20g, koperek, natka pietruszki, śmietana 18% - 8g, zioła, przyprawy ), makaron pełnoziarnisty z serem ( 1, 7, \* ) – 280g ( makaron pełne ziarno, ser biały półtłusty), sos z owocami ( 7 ) – 80ml ( banan, truskawka, cukier trzcinowy) , kompot - 200ml( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 710 kcal,

### **PONIEDZIAŁEK 16.12.19**

Barszcz czerwony z ziemniakami ( 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18%, koperek, natka pietruszki, zioła, przyprawy), łazanki z mięsem i kapustą ( 1, \* ) – 280g ( makaron łazanka, mięso wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy) , mandarynka - 70g kompot - 200ml( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 704kcal,

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

**WTOREK 17.12.19**

Zupa pomidorowa z zacierkami ( 1, 7, 9 \*) – 400ml ( włoszczyzna – 40g, makaron – 20g, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% - 8g, przyprawy), **Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g** (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), **kotlet schabowy panierowany ( 1, 3, \* ) – 100g** ( schab bez kości, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy)  
**Surówka z kapusty pekińskiej – 100g** ( kapusta pekińska, marchewka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kukurydza, szczypiorek, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy), **kompot - 200ml**( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 896kcal**

**ŚRODA 18.12.19**

**Rosół drobiowy z makaronem ( 1, 3, 9 ) – 400ml** (włoszczyzna, makaron jajeczny, wywar z gotowanego kurczaka, zioła, przyprawy), **Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g** (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek – 1g), **pieczone udko z kurczaka – 150g ( \* )**,  
**sałata lodowa z marchewka i sosem winegret – 100g**  
**kompot - 200ml**( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 775kcal**,

**CZWARTEK 19.12.19**

**Zupa jarzynowa z makaronem ( 1, 7, 9, \* ) – 400ml** ( mieszanka warzyw – 50g, makaron – 15g, śmietana 18% - 8g, natka pietruszki, koperek, przyprawy ),  
**pierogi ruskie ( 1, 3, 7, \* ) – 270g**,  
**sałatka z kiszonych ogórków ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek – 100g**,  
**kompot – 200ml** ( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 1195 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 ziołowy, curry, mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, selera, gorczycy, mleka, sezamu, orzechów, łubinu**. Liczby 1 – 14 to oznaczenia alergenów, legenda poniżej.