



# JADŁOSPIS

## 20.01. – 24.01.2020 r

### **PONIEDZIAŁEK 20.01.20**

Zupa ziemniaczana ( 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, zielona pietruszka, zioła, przyprawy), spaghetti pełne ziarno ( 1 ) – 200g, sos boloński z mięsem ( 1, \* ) – 120ml ( mięso wieprzowe bez kości, cebula, czosnek koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna, zioła, przyprawy), surówka z białej kapusty – 100g ( kapusta biała, marchewka, ogórek kiszony, szczypiorek, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot - 200ml( mieszanka owoców, cukier trzcinowy), – 835 kcal

### **WTOREK 21.01.20**

Zupa brokułowa z ryżem ( 7, 9, \* ) – 400ml ( włoszczyzna, brokuły, koperek, natka pietruszki, śmietana 18%, ryż, zioła, przyprawy ), Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), bitki – 70g w sosie węgierskim ( 1, 7, \* ) – 80g ( schab wieprzowy bez kości, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna, śmietana 18%, zioła, przyprawy), Sałata lodowa z marchewką z sosem winegret – 100g kompot - 200ml( mieszanka owoców, cukier trzcinowy), – 915 kcal

### **ŚRODA 22.01.20**

Zupa pomidorowa z makaronem ( 1, 7, 9 \* ) – 400ml ( włoszczyzna, koncentrat pomidorowy 30%, makaron, śmietana 18%, natka pietruszki, przyprawy ) Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g (ziemniaki, masło, koperek), kotlet mielony ( 1, 3, \* ) – 100g (mięso wieprzowe bez kości, bułka pszenna, jajko, cebula, czosnek, olej rzepakowy, bułka tarta, zioła, przyprawy), sałatka z kapusty pekińskiej – 100g ( kapusta pekińska, marchewka, papryka czerwona, kukurydza, ogórek kiszony, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy), kompot – 200ml (mieszanka owoców, cukier trzcinowy), 820kcal

### **CZWARTEK 23.01.20**

Zupa koperkowa z ziemniakami ( 7, 9 \* ) – 400ml ( włoszczyzna, ziemniaki, śmietana 18%, koperek, przyprawy ), gołąbki z mięsa i ryżu ( \* ) – 300g (kapusta biała, ryż, mięso mielone, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), sos pomidorowy ( 1, 7 ) – 80ml( wywar z warzyw, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna, przyprawy, śmietana 18%), jabłko – 200g, kompot – 200ml ( mieszanka owoców, cukier trzcinowy), - 701 kcal

### **PIĄTEK 24.01.20**

Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną ( 7, 9 \* ) – 400ml ( włoszczyzna – 40g, pieczarki, kasza jaglana, koperek, zielona pietruszka, śmietana 18% - 8g, przyprawy ), Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g (ziemniaki – 250g, masło- 2g, koperek), paluszki rybne ( 1, 3, 4 \* ) – 100g, surówka z kiszonej kapusty - 100g ( kapusta kiszona, marchewka, jabłko szczypiorek, oliwa z oliwek), kompot - 200ml( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), – 743kcal

(\*) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, 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.

**PONIEDZIAŁEK 27.01.20**

**Bulion wołowy z makaronem ( 1, 3, 9 ) – 400ml** (włoszczyzna, makaron jajeczny, wywar z gotowanego kurczaka, zioła, przyprawy, zielona pietruszka, przyprawy), **Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g** (ziemniaki, masło, koperek), **potrawka z gotowanego mięsa i warzyw (9, \* ) – 100g** (mielone mięso gotowane, cebula, marchewka, seler, olej rzepakowy, przyprawy), **sałatka z kiszonych ogórków ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek – 100g**,  
**kompot - 200ml**( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 890 kcal**

**WTOREK 28.01.20**

**Krupnik ( 1, 7, 9, \* ) –400ml** ( włoszczyzna, kasza jęczmienna, natka pietruszki, koperek, śmietana 18%, zioła, 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 marchewki i jabłek z jogurtem ( 7 ) – 100g**  
**kompot - 200ml**( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 880kcal**,

**ŚRODA 29.01.20**

**Zupa krem z dyni z ryżem ( 7, 9 \* ) – 400ml** ( włoszczyzna, dynia, ryż, koperek, zielona pietruszka, śmietana 18%, przyprawy ), **Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g** (ziemniaki, masło, koperek), **filet drobiowy – 70g duszony w warzywach ( 1, 9, \* ) – 40g** ( filet drobiowy, marchewka, seler, por, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy, zioła), **surówka z czerwonej kapusty – 100g** ( kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy), **kompot - 200ml** ( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 690 kcal**

**CZWARTEK 30.01.20**

**Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną ( 7, 9 ) – 400g** ( włoszczyzna, kalafior, kasza jaglana, śmietana 18%, koperek, natka pietruszki, przyprawy), **Ziemniaki z masłem i koperkiem ( 7 ) – 200g** (ziemniaki masło, koperek), **schab pieczony ( \* ) – 70g w sosie własnym ( 1, \* ) – 80ml**, ( schab wieprzowy bez kości, mąka pszenna, olej rzepakowy, zioła, przyprawy) **surówka z selera i jabłek z jogurtem ( 7, 9 ) - 100g** ( seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny 2%, przyprawy), **kompot – 200ml** ( mieszanka owoców, cukier trzcinowy), **- 800 kcal**

**PIĄTEK 31.01.20**

**Żurek z ziemniakami i jajkiem ( 1, 3, 7, 9, \* ) – 400ml** ( włoszczyzna, ziemniaki, jajko, naturalny zakwas żurku, śmietana 18%, zioła, przyprawy ),  
**Drożdżowe kluski na parze ( 1, 3, 7, \* ) – 200g, sos jogurtowy z owocami ( 7 ) – 80ml** ( jogurt naturalny 2%, banan, czarna jagoda, cukier trzcinowy)  
**kompot – 200ml** ( mieszanka owoców - 25g, cukier trzcinowy- 8g), **- 1104 kcal**

IntendentSzef Kuchniw-ce Dyrektor

(\* ) Zgodnie z informacją producentów, przyprawy używane do przygotowania posiłków : pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, 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.