

# Jadłospis nr 1

Obiad	Podwieczorek	Alergeny
<p><b>Poniedziałek</b>  <b>Zupa barszcz czerwony 250 ml</b>(gotowanie),<u>Wywar mięsno - warzywno</u> (kości schabowe, marchew, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń, cebula) ziemniaki, buraki, marchew korzeń, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń; <u>przyprawy</u> (czosnek, koperek, kurkuma, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka słodka, sól) śmietana  <b>Pieczywo mieszane 50 g</b>  <b>Kolorowa potrawka z kurczaka 150g</b> (duszenie gotowanie) Składniki: cebula, filet z kurczaka, marchew, kukurydza konserwowa, mąka, papryka, pietruszka korzeń, seler korzeń, przyprawy, (czosnek granulowany, sól, cukier, majeranek, lubczyk, papryka słodka, bazylia)  <b>Ryż z masłem 150g</b> (gotowanie) ryż paraboliczny, sól  <b>Ogórek kiszony 100g</b> (ogórek kiszony)  <b>Kompot wielowocowy 200 ml</b> (mieszanka wielowocowa, cukier)</p>	<p><b>Koziółki parówkowe70g</b>  <b>bułeczka grahamka 50g</b>  <b>z masłem 5g</b>  <b>herbata z cytryną 200ml</b></p>	<p>Mleko,  Seler,  gluten</p>
<p><b>Wtorek</b>  <b>Zupa Rosół drobiowy 250 ml</b> (gotowanie) <u>wywar mięsno-warzywny</u> (korpusy drobiowe, marchew, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, makaron nitki z mąki durum, pietruszka natka św., <u>przyprawy</u> (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, kurkuma)  <b>Pieczywo pełnoziarniste 50g</b>  <b>Kotlet mielony 80 g</b> (pieczenie) Składniki: bułka tarta, mięso łopatką wieprzowa, <u>jaja z chowu ściółkowego</u>, bułki zwykłe, olej rzepakowy, przyprawy (czosnek, majeranek, pieprz, sól, papryka słodka)  <b>Ziemniaki z koperkiem 150g</b> ziemniaki, sól, koperek świeży  <b>Salatka z buraka 100g</b> cebula, buraki, jabłka, pieprz, sól, olej rzepakowy  <b>Kompot Śliwkowy 200 ml</b> śliwka, cukier</p>	<p><b>Naleśniki z jabłkami 150g</b>  <b>i sosem owocowym</b>  <b>Kakao 200ml</b></p>	<p>Mleko,  Seler,  Jaja,  gluten</p>
<p><b>Środa</b>  <b>Zupa Grochowa 250 ml</b> (gotowanie) <u>wywar mięsno-warzywny</u> (kości schabowe, marchew, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń, cebula, ziele angielskie, liść laurowy) marchew, <u>seler</u>, pietruszka, groch, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, majeranek, lubczyk) kiełbasa śląska  <b>Pieczywo mieszane 50 g</b>  <b>Naleśniki z serem i musem śmietanowo - owocowym 300 g</b> (smażenie)składniki: mąka, jaja z chowu ściółkowego, mleko 3,2%, olej rzepakowy, ser biały, truskawki mrożone, śmietana, cukier, cukier waniliowy  <b>Owoc – gruszka 150g</b>  <b>Kompot porzeczkowy 200 ml</b> porzeczka mrożona, cukier</p>	<p><b>Bułeczka musli (50g) z masłem(5) i polędwicą drobiową(40g), sałata , papryka, pomidor,(100g wszystko)</b>  <b>herbata malinowa -200ml</b></p>	<p>Mleko,  Seler,  jaja  gluten</p>
<p><b>Czwartek</b>  <b>Zupa biały barszcz 250 ml</b> (gotowanie)<u>Wywar mięsno-warzywny</u> (kości schabowe, marchew, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń, cebula, ziele angielskie, liść laurowy) marchew, <u>seler</u>, pietruszka, kiełbasa biała , ziemniaki, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowy, lubczyk, czosnek granulowany, natka pietruszki świeża)  <b>Pieczywo mieszane 50 g</b>  <b>Medaliony schabowe z kolorową włoszczyzną w sosie koperkowym 80g</b>(grillowanie) cebula, włoszczyzna paski, marchew, mąka pszenna, <u>seler korzeń</u>, schab, <u>jaja z chowu ściółkowego</u>, olej rzepakowy, koperek świeży, <u>przyprawy</u> (tymianek, curry, czosnek granulowany, koper suszony, majeranek, pieprz, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, natka pietruszki suszona)  <b>Kasza Bulgur 150 g</b>  <b>Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g</b> kapusta czerwona, jabłka, majonez, sól, pieprz ziołowy  <b>Kompot truskawkowy 200ml</b> truskawki mrożone, cukier</p>	<p><b>Makaron z serem(150g) i śmietanką z musem owocowym np. Truskawkowym</b>  <b>herbata z cytryną (200ml)</b>  <b>jabłko (180g)</b></p>	<p>Mleko,  Seler,  jaja  gluten</p>
<p><b>Piątek</b>  <b>Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml</b> (gotowanie)<u>wywar mięsno-warzywny</u> (kości schabowe, marchew, <u>seler korzeń</u>, pietruszka korzeń, cebula, liść laurowy, ziele angielskie) marchew, <u>seler</u>, pietruszka, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana, przyprawy (sól, pieprz, pieprz ziołowym pieprz czarny, lubczyk, cukier, natka pietruszki świeża)  <b>Pieczywo pełnoziarniste 50 g</b>  <b>Panierowany filet z morszczuka80 g</b> (pieczenie) <u>filet z morszczuka</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jaja z chowu ściółkowego</u>, olej rzepakowy, <u>mąka pszenna</u>, <u>przyprawy</u> ( sól, pieprz, tymianek, kurkuma, czosnek granulowany)  <b>Ziemniaki puree 150 g</b>  <b>Fasolka szparagowa z wody 100g</b> fasolka szparagowa cięta, sól  <b>Kisiel Wiśniowy 200 ml</b> kisiel wiśniowy, woda, cukier  <b>Deser – Banan 120g</b></p>	<p><b>Bułeczka żytnia (50g) z masłem(5g) i serem żółtym (40g)</b>  <b>sałata, rzodkiewka, pomidor(100g)</b>  <b>herbata malinowa (200ml)</b>  <b>23.12.2022</b></p>	<p>Mleko,  Seler,  jaja  gluten,  ryba</p>