

# Jadłospis na listopad

<p><b>Czwartek</b> 02.11.2017</p>	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno -warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Risotto</u></b> (karczek b/k, ryż, przecier pomidorowy, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Piątek</b> 03.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa koperkowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (koper, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b><u>Ryba panierowana</u></b> (ryba Sola, jaja, <b>mleko 2%</b>, mąka pełnoziarnista, bułka tarta, przyprawy)  <b><u>Surówka z kiszanej kapusty</u></b> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 06.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchewka, pietruszka, fasola zielona i żółta, brokuły, kalafior, por, <b>seler, śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Makaron „Penne Mini”</u></b>  <b><u>Ser biały półtłusty</u></b>  <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>, cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Wtorek</b> 07.11.2017</p>	<p><b><u>Barszcz biały z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler, śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Kasza na sypko</u></b> ( jęczmienna, prażona, gryczana)  <b><u>Pulpet sosie pomidorowym</u></b> (karczek b/k, przecier pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy, <b>jajka, bułka tarta</b>)  <b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, papryka świeża, oliwka z oliwek, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Środa</b> 08.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchewka, por, pietruszka, <b>seler, śmietana 12%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Pierogi z mięsem</u></b> (mąka pszenna, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, <b>jajka</b>)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Czwartek</b> 09.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa ogórkowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszane, makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b><u>Kotlet mielony</u></b> (gulaszowe z indyka, <b>jajka</b>, mąka pszenna, bułka pszenna, bułka tarta, przyprawy)  <b><u>Buraczki z jabłkiem</u></b> (oliwka, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, buraki, jabłka)<b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Piątek</b> 10.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa rybna z ziemniakami</u></b> na wywarze rybno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, ziemniaki, <b>ryba Sola, śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Naleśniki z serem białym</u></b>(<b>jajka, mleko 2%, ser biały półtłusty</b>, mąka pszenna )  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 13.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (koper, ziemniaki, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Leniwe</u></b> (<b>ser biały półtłusty</b>, mąka pszenna, <b>jaja</b>)  <b><u>Posypka cukrowa</u></b> (cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczką, agrest, jabłka, cukier)</p>

<p><b>Wtorek</b> 14.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Łazanki z kapusta i mięsem</u></b> (karczek b/k, kapusta kiszona, makaron pełnoziarnisty „łazankowy”, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Środa</b> 15.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa pomidorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, przecier pomidorowy, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)  <b><u>Filet z kurczaka panierowany</u></b> (filet z kurczaka, <b>mleko 2%</b>, mąka pszenna, przyprawy, <b>jajka</b>)  <b><u>Surówka z ogórka kiszzonego</u></b> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Czwartek</b> 16.11.2017</p>	<p><b><u>Krupnik z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno -warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>por</b>, <b>seler</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Placki ziemniaczane</u></b> (ziemniaki, mąka pszenna, cebula, przyprawy)  <b><u>Sos mięsno – jarzynowy</u></b> (karczek b/k, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy, przecier pomidorowy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Piątek</b> 17.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (kalafior, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, marchew, <b>por</b>, <b>seler</b>, pietruszka, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)  <b><u>Ryba panierowana</u></b> (<b>ryba Sola</b>, <b>jaja</b>, <b>mleko 2%</b>, mąka pełnoziarnista, bułka tarta, przyprawy)  <b><u>Surówka z kiszonej kapusty</u></b> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 20.11.2017</p>	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno -warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Ryż z jabłkami</u></b> (ryż, jabłka)  <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Wtorek</b> 21.11.2017</p>	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, <b>śmietana 12%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Kasza na sypko</u></b> (jęczmienna, prażona, gryczana)  <b><u>Zraz w sosie własnym</u></b> (karczek b/kości, mąka pszenna, <b>jajka</b>, bułka tarta)  <b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, papryka świeża, oliwka z oliwek, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Środa</b> 22.11.2017</p>	<p><b><u>Rosół z makaronem</u></b> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron pełnoziarnisty „nitka”, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, natka pietruszki, cebula, przyprawy, natka pietruszki)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)  <b><u>Udzik gotowany oprószony przyprawami</u></b>  <b><u>Marchewka z groszkiem</u></b> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

<p><b>Czwartek</b> 23.11.2017</p>	<p><b>Zupa koperkowa z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (koper, ziemniaki, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <b>Ziemniaki</b> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <b>Sztuka mięsa w sosie pomidorowym</b> (przecier pomidorowy, śmietana 10% i jogurt naturalny, przyprawy, schab b/k ) <b>Buraczki z jabłkiem</b> (oliwka, jogurt naturalny, śmietana 10%, buraki, jabłka) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Piątek</b> 24.11.2017</p>	<p><b>Zupa rybna z ziemniakami</b> na wywarze ryбно – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, seler, ziemniaki, ryba Sola ,śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) <b>Pierogi ruskie</b> (mąka pszenna, ser biały półtłusty, jajka, ziemniaki, cebulka, przyprawy) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 27.11.2017</p>	<p><b>Barszcz biały z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) <b>Klopsiki w sosie pomidorowym</b> (karczek b/k, przecier pomidorowy, śmietana 10% i jogurt naturalny) <b>Surówka z ogórka kiszzonego</b> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Wtorek</b> 28.11.2017</p>	<p><b>Zupa grochowa z makaronem</b> na wywarze mięsno – warzywnym ( groch łuskany, marchew, pietruszka, makaron pełnoziarnisty, por, seler, przyprawy ) <b>Ziemniaki</b> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <b>Gołąbki</b> (ryż, mięso wieprzowe, kapusta biała, przyprawy) <b>Sos pomidorowy</b>(przecier pomidorowy, przyprawy, jogurt naturalny i śmietana 10%) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Środa</b> 29.11.2017</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> na wywarze mięsno-warzywnym (ryż, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <b>Kotlet mielony</b> (gulaszowe z indyka, bułka tarta, bułka pszenna, jajka, przyprawy) <b>Ziemniaki</b> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <b>Kapusta zasmażana</b> (mąka pszenna, kapusta kiszona, przyprawy) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p><b>Czwartek</b> 30.11.2017</p>	<p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> na wywarze mięsno -warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) <b>Spaghetti</b> (makaron pełnoziarnisty „długa nitka”, przecier pomidorowy, karczek b/k, cebula, czosnek, marchewka, por, seler, przyprawy) <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

w/w jadłospisach mogą występować następujące alergeny: zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona/orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe), jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, nasiona soi, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>.

**Używamy następujących przypraw:** cząber, kurkuma, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kolendra, bazylia, zioła prowansalskie

**DO KAŻDEGO OBIADU DOŁĄCZOY JEST CHLEB: Chleb graham (mąka pszenna typ 750, woda, mąka pszenna graham typ 1850, drożdże, sól) i/lub Chleb 7 ziaren (mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, mieszanka wieloziarnista – siemię lniane, sezam, słonecznik, ziarno pszenicy, drożdże, sól)**