

## JADŁOSPIS NA LUTY

Czwartek 01.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)  <b><u>Kotlet mielony</u></b>(karczek b/k, <b>bułka tarta pszenna, bułka pszenna, jajka,</b>  przyprawy)  <b><u>Surówka z buraków i jabłek</u></b> (oliwka, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%,</b> jabłka,  buraki)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Piątek 02.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa rybna</u></b> na wywarze rybno-warzywnym (<b>ryba Sola, jogurt naturalny,</b>  <b>śmietana 10%,</b> marchewka, por, pietruszka, <b>seler,</b> ziemniaki, przyprawy)  <b><u>Leniwe</u></b> (jajka, <b>mąka pszenna, ser biały półtłusty</b>)  <b><u>Posypka cukrowa</u></b> (cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Poniedziałek 05.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (koper, <b>jogurt</b>  <b>naturalny, śmietana 10%,</b> marchewka, por, pietruszka, <b>seler,</b> ziemniaki,  przyprawy)  <b><u>Ryż z jabłkami</u></b>  <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny,</b> cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Wtorek 06.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (fasola Jaś,  ziemniaki, marchew, cebula, por, pietruszka, <b>seler,</b> ziemniaki, przyprawy)  <b><u>Pierogi z mięsem</u></b> (mąka pszenna, przyprawy, cebulka, mięso wołowo- wieprzowe,  <b>jajka</b>)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Środa 07.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa pomidorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (przecier  pomidorowy, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%,</b> marchewka, por, pietruszka, <b>seler,</b>  makaron pełnoziarnisty, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)  <b><u>Filet z kurczaka panierowany</u></b> (filet z piersi kurczaka, <b>bułka tarta pszenna, mąka</b>  <b>pszenna, jajka, mleko 2%,</b> przyprawy)  <b><u>Surówka z ogórka kiszzonego</u></b> (ogórek kiszony, przyprawy, jabłko, cebula,  marchewka, kukurydza)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Czwartek 08.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Krupnik z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (kasza jęczmienna,  <b>jogurt naturalny, śmietana 10%,</b> marchewka, por, pietruszka, <b>seler,</b> ziemniaki,  przyprawy)  <b><u>Naleśniki z serem i cukrem pudrem</u></b> (jajka, <b>mąka pszenna, mleko 2%, ser biały</b>  <b>półtłusty,</b> cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Piątek 09.02.2018r.	<p style="text-align: center;"><b><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (kalafior, <b>jogurt</b>  <b>naturalny, śmietana 10%,</b> marchewka, por, pietruszka, <b>seler,</b> makaron  pełnoziarnisty, przyprawy)  <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)  <b><u>Ryba panierowana</u></b> (ryba Sola, <b>mąka pszenna, bułka tarta pszenna, mleko 2%,</b>  przyprawy)  <b><u>Surówka z kiszzonej kapusty</u></b>(kapusta kiszona, marchewka, cebula, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>

<p><b>Poniedziałek</b> <b>12.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (buraki, barszcz czerwony, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemianki, przyprawy) <b><u>Ryż z truskawkami</u></b> <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>, cukier puder) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>13.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa grochowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (groch łuskany, marchewka, por, <b>seler</b>, pietruszka, makaron pełnoziarnisty) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, <b>jogurt naturalny</b>) <b><u>Sznycel drobiowy</u></b> (gulaszowe z indyka, przyprawy, <b>jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, bułka pszenna</b>) <b><u>Marchewka z jabłkiem</u></b> (marchewka, <b>jabłka, śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Środa</b> <b>14.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa brokułowi z ryżem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (brokuły, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, przyprawy) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, <b>jogurt naturalny</b>) <b><u>Buraki z jabłkiem</u></b> (oliwa z oliwek, przyprawy, buraki, jabłka, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>15.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa pomidorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, makaron pełnoziarnisty, przyprawy) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, <b>jogurt naturalny</b>) <b><u>Pulpety w sosie koperkowym</u></b> (<b>mąka pszenna, jajka</b>, przyprawy, karczek b/k, koperek, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>) <b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, czerwona papryka, oliwa z oliwek, przyprawy ) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Piątek</b> <b>16.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (fasolka żółta szparagowa, zielony groszek, kalafior, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy) <b><u>Knedle ze śliwkami</u></b> (śliwki, <b>mąka pszenna, jajka</b>, cukier puder) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Poniedziałek</b> <b>19.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa koperkowa z ryżem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (koper, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, przyprawy) <b><u>Spaghetti</u></b> (makaron pełnoziarnisty, karczek b/k, marchewka, por, <b>seler</b>, pietruszka, czosnek, cebula, przyprawy) <b><u>Sos pomidorowy</u></b> (przyprawy, przecier pomidorowy) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa: śliwka, truskawka, porzeczka, agrest jabłka, cukier)</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>20.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (ogórki kwaszone, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy) <b><u>Makaron z truskawami</u></b> <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Środa</b> <b>21.02.2018r.</b></p>	<p><b><u>Zupa krupnik z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (kasza jęczmienna, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, <b>jogurt naturalny</b>)</p>

	<p><b><u>Jajko w sosie koperkowy</u></b> (jajka, śmietana 10%, jogurt naturalny, koperek, przyprawy)</p> <p><b><u>Marchewka z jabłkiem</u></b> (marchewka, jabłka, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Czwartek 22.02.2018r.	<p><b><u>Zupa groszkowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (groszek zielony, marchew, pietruszka, por, seler, makaron pełnoziarnisty, przyprawy)</p> <p><b><u>Pulpet w sosie pomidorowym</u></b> (przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy, mąka pszenna, jajka)</p> <p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u></b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, czerwona papryka, oliwa z oliwek, przyprawy )</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Piątek 23.02.2018r.	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (<b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p><b><u>Ryż z jabłkami</u></b></p> <p><b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (jogurt naturalny, cukier puder)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Poniedziałek 26.02.2018r.	<p><b><u>Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (barszcz biały, jajka, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p><b><u>Ziemniaki</u></b> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><b><u>Schab pieczony w sosie własnym</u></b> (schab b/k, przyprawy, cebulka)</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłek</u></b> (marchewka, jabłka, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Wtorek 27.02.2018r.	<p><b><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (barszcz czerwony, buraki, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p><b><u>Kasza</u></b></p> <p><b><u>Zraz w sosie własnym</u></b> (karczek b/k, przyprawy, bułka pszenna, bułka tarta pszenna, jajka)</p> <p><b><u>Surówka z ogórka kiszonego</u></b> (ogórek kiszony, przyprawy, marchewka, jabłka, kukurydza cebula)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Środa 28.02.2018r.	<p><b><u>Pomidorowa z ryżem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (przecier pomidorowy, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ryż, przyprawy)</p> <p><b><u>Łazanki z kapustą i mięsem</u></b> (makaron pełnoziarnisty, kapusta kiszona, karczek b/k, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></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, bazylija, 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)