

## JADŁOSPIS NA STYCZEŃ

Wtorek 02.01.2018	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, cebula, przyprawy, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ryż z jabłkami</u></b> (+cynamon)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (jogurt naturalny)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Środa 03.01.2018	<p><b><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (koperek, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, przyprawy, marchewka por, seler, pietruszka, ziemniaki)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Kasza na sypko</u></b></p> <p><b><u>Pulpet sosie pomidorowym</u></b> (karczek b/k, przecier pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy, <b>jajka</b>, <b>bułka tarta</b>)</p> <p><b><u>Surówka z pekińskiej kapusty</u></b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, papryka świeża, oliwka z oliwek, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Czwartek 04.01.2018	<p><b><u>Zupa ogórkowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszzone, marchewka, por, <b>seler</b>, pietruszka, makron pełnoziarnisty, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)</p> <p><b><u>Kotlet mielony</u></b> (karczek b/k, <b>bułka tarta pszenna</b>, <b>bułka pszenna</b>, <b>jajka</b>, przyprawy)</p> <p><b><u>Surówka z buraków i jabłek</u></b> (oliwka, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, buraki, jabłka)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Piątek 05.01.2018	<p><b><u>Zupa rybna z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, ziemniaki, <b>ryba Sola</b> ,<b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Leniwe</u></b> (<b>jajka</b>, mąka pszenna, <b>ser biały półtłusty</b>)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Posypka cukrowa</u></b> (cukier puder)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Poniedziałek 08.01.2018	<p><b><u>Zupa wiejska</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka, por, <b>seler</b>, marchewka, przyprawy)</p> <p><b><u>Łazanki</u></b> (karczek b/k, kapusta kiszona, makaron pełnoziarnisty łazankowy, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Wtorek 09.01.2018	<p><b><u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p><b><u>Pierogi z mięsem</u></b> (mąka pszenna, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, <b>jajka</b>)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Środa 10.01.2018	<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)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)</p> <p><b><u>Filet z kurczaka panierowany</u></b> (<b>jajka</b>, <b>mleko 2%</b>, przyprawy, bułka tarta, mąka pszenna,</p>

	<p>filet z kurczaka)</p> <p><b>Surówka z ogórka kiszzonego</b> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Czwartek 11.01.2018	<p><b>Krupnik z ziemniakami</b> na wywarze mięsno -warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>por</b>, seler, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)</p> <p><b>Placki ziemniaczane</b> (ziemniaki, przyprawy, cebula, mąka pszenna, <b>jajka</b>)</p> <p><b>Sos mięsno-jarzynowy</b> (przecier pomidorowy, karczek b/k, marchew, <b>por</b>, <b>seler</b>, pietruszka)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Piątek 12.01.2018	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem</b> na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, <b>por</b>, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p><b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)</p> <p><b>Ryba panierowana</b> (ryba Sola, <b>jaja</b>, <b>mleko2%</b>, mąka pełnoziarnista, bułka tarta, przyprawy)</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Poniedziałek 15.01.2018	<p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>por</b>, seler, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)</p> <p><b>Ryż z truskawkami</b></p> <p><b>Polewa jogurtowa</b> (jogurt naturalny)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Wtorek 16.01.2018	<p><b>Zupa grochowa z makaronem</b> na wywarze mięsno – warzywnym ( groch łuskany, marchew, pietruszka, makaron pełnoziarnisty, <b>por</b>, <b>seler</b>, przyprawy )</p> <p><b>Pierogi ruskie</b> (<b>jajka</b>, <b>ser biały półtłusty</b>, ziemniaki, cebulka, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Środa 17.01.2018	<p><b>Rosół z makaronem</b> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron „nitka Czarniec”, marchew, pietruszka, <b>por</b>, <b>seler</b>, natka pietruszki, cebula, przyprawy)</p> <p><b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)</p> <p><b>Udzik gotowany oprószony przyprawami</b></p> <p><b>Marchewka z groszkiem</b> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
Czwartek 18.01.2018	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> na wywarze mięsno-warzywnym (ryż, przecier pomidorowy, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, <b>por</b>, <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p><b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)</p> <p><b>Zraz w sosie koperkowym</b> (karczek b/kości, mąka pszenna, <b>jajka</b>, bułka tarta, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, koperek)</p> <p><b>Surówka z buraczków i jabłek</b> (oliwka, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, buraki, jabłka)</p> <p><b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>

<p>Piątek 19.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa rybna z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, ziemniaki, <b>ryba Sola</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy) <b><u>Makaron z malinami</u></b> (makaron pełnoziarnisty „świder”, maliny) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Poniedziałek 22.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (koperek, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, przyprawy, marchewka por, seler, pietruszka, ziemniak) <b><u>Spaghetti</u></b> (karczek b/k, cebula, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, makaron pełnoziarnisty „do spaghetti”) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Wtorek 23.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszzone, marchewka, por, <b>seler</b>, pietruszka, ziemniaki, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>) <b><u>Kotlet schabowy panierowany</u></b> (mąka pszenna, <b>jajka</b>, przyprawy, <b>mleko 2%</b>) <b><u>Kapusta zasmażana</u></b> (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, przyprawy) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Środa 24.01.2018</p>	<p><b><u>Krupnik z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno -warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>por</b>, seler, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy) <b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%</b>, <b>jogurt naturalny</b>) <b><u>Jajko w sosie koperkowym</u></b> (<b>jajko</b>, koperek, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, koperek) <b><u>Marchewka z jabłkiem</u></b> (marchew, jabłko, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy) <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Czwartek 25.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa brokułowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, makaron pełnoziarnisty, <b>jogurt naturalny</b> <b>śmietana 10%</b>, brokuły, przyprawy) <b><u>Kluski śląskie</u></b> (ziemniaki, <b>jajka</b>, mąka ziemniaczana) <b><u>Pulpet w sosie pomidorowo-paprykowym</u></b> (mięso wieprzowe, przecier pomidorowy papryka, mąka pszenna, przyprawy, <b>jajka</b>, bułka tarta, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</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, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Piątek 26.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, por, makaron „świder”, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, 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>mleko2%</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>Poniedziałek 29.01.2018</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)</p> <p><b><u>Kasza na sypko</u></b></p> <p><b><u>Zraz w sosie własnym</u></b> (karczek b/kości, mąka pszenna, <b>jajka</b>, bułka tarta)</p> <p><b><u>Surówka z marchewki i jabłek</u></b> (marchew, jabłko, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Wtorek 30.01.2018</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)</p> <p><b><u>Ziemniaki</u></b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)</p> <p><b><u>Sztuka mięsa w sosie własnym</u></b> (schab, przyprawy)</p> <p><b><u>Surówka z ogórka kiszzonego</u></b> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy)</p> <p><b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p>Środa 31.01.2018</p>	<p><b><u>Zupa ziemniaczana</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, cebula, przyprawy, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>)</p> <p><b><u>Ryż z jabłkami</u></b></p> <p><b><u>Polewa jogurtowa-cynamonowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>, cynamon)</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 (tącznie 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 wielozłazniasta – siemię lniane, sezam, słonecznik, ziarno pszenicy, drożdże, sól)