

## Jadłospis na grudzień

Piątek 01.12.2017	<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>Ryż z jabłkami</u></b> (+ cynamon)  <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>, cukier)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Poniedziałek 04.12.2017	<p><b><u>Zupa jarzynowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (makaron pełnoziarnisty „świder”, marchewka, pietruszka, fasola zielona i żółta, brokuły, kalafior, por, <b>seler</b>, <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>Zraz w sosie pomidorowym</u></b> (karczek b/kości, mąka pszenna, <b>jajka</b>, bułka tarta, przecier pomidorowy)  <b><u>Surówka z marchewki i jabłek</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>
Wtorek 05.12.2017	<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>Pierogi z mięsem</u></b> (mąka pszenna, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, <b>jajka</b>)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Środa 06.12.2017	<p><b><u>Barszcz biały z ziemniakami</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>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</b>, <b>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, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Czwartek 07.12.2017	<p><b><u>Zupa ogórkowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszone, makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, <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>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</b>, <b>śmietana 10%</b>, buraki, jabłka)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Piątek 08.12.2017	<p><b><u>Zupa rybna z ziemniakami</u></b> na wywarze rybno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, ziemniaki, <b>ryba Sola</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b><u>Leniwe</u></b> (ser biały półtłusty, mąka pszenna, <b>jaja</b>)  <b><u>Posypka cukrowa</u></b> (cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Poniedziałek 11.12.2017	<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>
Wtorek 12.12.2017	<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>Pierogi z owocami</u></b> (jajka, owoce, mąka pszenna, przyprawy)  <b><u>Posypka cukrowa</u></b> (cukier puder)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Środa 13.12.2017	<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>
Czwartek 14.12.2017	<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>Makaron z truskawkami</u></b> (makaron pełnoziarnisty „świder”, truskawki)  <b><u>Polewa jogurtowa</u></b> (<b>jogurt naturalny</b>, cukier)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Piątek 15.12.2017	<p><b><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u></b> na wywarze mięsno-warzywnym (kalafior, por, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, <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> (ryba Sola, jaja, <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>
Poniedziałek 18.12.2017	<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>, cukier)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Wtorek 19.12.2017	<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>Kluski śląskie</u></b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jajka</b>, przyprawy)  <b><u>Zraz w sosie własnym</u></b> (karczek b/k, mąka pszenna, <b>jajka</b>, bułka tarta i pszenna)  <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>
Środa 20.12.2017	<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>Czwartek 21.12.2017</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>Spaghetti</u></b> (makaron pełnoziarnisty „długa nitka”, przecier pomidorowy, karczek b/k, cebula, czosnek, marchewka, por, <b>seler</b>, przyprawy)  <b><u>Kompot</u></b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 22.12.2017</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>Makaron z malinami</u></b> (makaron pełnoziarnisty „świder mały”, maliny)  <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, bazyli, 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 z ziaren** (mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, mieszanka wieloziarnista – siemię lniane, sezam, słonecznik, ziarno pszenicy, drożdże, sól)