

Jadłospis na czerwiec

Poniedziałek 04.06.2018	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> na wywarze mięsno-warzywnym (jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ryż z jabłkami</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Polewa jogurtowa</u> (jogurt naturalny, cukier puder)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Wtorek 05.06.2018	<p><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (fasolka żółta szparagowa, zielony groszek, kalafior, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p><u>Pierogi z mięsem</u> (mąka pszenna, przyprawy, cebulka, mięso wołowo- wieprzowe, jajka)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Środa 06.06.2018	<p><u>Rosół z makaronem</u> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron „nitka Czarniec”, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, cebula, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Udzik gotowany oprószony przyprawami</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Marchewka z groszkiem</u> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Czwartek 07.06.2018	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (koper, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziemniaki (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Pulpety w sosie własnym</u> (mąka pszenna, jajka, przyprawy, karczek b/k)</p> <p style="text-align: center;"><u>Buraki z jabłkiem</u> (oliwa z oliwek, przyprawy, buraki, jabłka, śmietana 10%, jogurt naturalny)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Piątek 08.06.2018	<p><u>Zupa rybna</u> na wywarze rybno-warzywnym (ryba Sola, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Makaron z serem białym</u> (ser biały półtłusty, makaron pełnoziarnisty „świderki”)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Poniedziałek 11.06.2018	<p><u>Barszcz biały z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (barszcz biały, jajka, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ryż z truskawkami</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Polewa jogurtowa</u> (jogurt naturalny, cukier)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
Wtorek 12.06.2018	<p><u>Zupa ogórkowa z ryżem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (ogórki kwaszone, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ryż, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziemniaki (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Kotlet mielony</u>(karczek b/k, bułka tarta pszenna, bułka pszenna, jajka, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Buraczki zasmażane</u> (buraki, przyprawy, śmietana 10%, jogurt naturalny)</p> <p style="text-align: center;"><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

<p style="text-align: center;">Środa 13.06.2018</p>	<p><u>Zupa z zielonego groszku z kluseczkami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, por, seler, pietruszka, zielony groszek, śmietana 10%, jogurt naturalny, lane ciasto: jajka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Jajko na twardo w sosie koperkowym</u> (jajka, śmietana 10%, jogurt naturalny, koper, przyprawy) <u>Marchewka z jabłkiem</u> (marchewka, jabłka, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Czwartek 14.06.2018</p>	<p><u>Pomidorowa z ryżem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (przecier pomidorowy, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ryż, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Pulpety w sosie własnym</u> (mąka pszenna, jajka, przyprawy, karczek b/k) <u>Surówka z buraczków i papryki</u> (buraki, papryka, przyprawy, jabłko) <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Piątek 15.06.2018</p>	<p><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (kalafior, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, makaron pełnoziarnisty, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Sznyceł rybny</u> (ryba Sola, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, przyprawy) <u>Surówka z kiszonej kapusty</u>(kapusta kiszona, marchewka, cebula, przyprawy) <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Poniedziałek 18.06.2018</p>	<p><u>Zupa wiosenna z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (koperek, pietruszka, groszek zielony, brokuły, kalafior, śmietana 10%, jogurt naturalny, ziemniaki, fasolka szparagowa) <u>Racuchy z jabłkiem</u> (mąka pszenna, cukier waniliowy, jabłka, mleko 2%) <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Wtorek 19.06.2018</p>	<p><u>Zupa grochowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (groch łuskany, marchewka, por, seler, pietruszka, ziemniaki, przyprawy) <u>Kasza na sypko</u> <u>Klops w sosie koperkowym</u> (karczek/k, koperek, śmietana 10%, jogurt naturalny, bułka tarta pszenna, przyprawy) <u>Ogórek kiszony</u> <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Środa 20.06.2018</p>	<p><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (buraki, barszcz czerwony, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy) <u>Łazanki z kapustą i mięsem</u> (makaron pełnoziarnisty, kapusta kiszona, karczek b/k, przyprawy) <u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p style="text-align: center;">Czwartek 21.06.2018</p>	<p><u>Krupnik z ziemniakami</u> na wywarze mięsno-warzywnym (kasza jęczmienna, jogurt naturalny, śmietana 10%, marchewka, por, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy)</p>

Ziemniaki (+masło, mleko 2%, jogurt naturalny)

Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, **bułka tarta pszenna, mąka pszenna, jajka, mleko2%**, przyprawy)

Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, marchewka, cebula, mąka pszenna, przyprawy)

Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)

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 SO₂.

Używamy następujących przypraw: cząber, kurkuma, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz czarny, pieprz ziołowy, kolendra, bazylią, 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)