

## JADŁOSPIS NA MAJ

<b>Poniedziałek</b> 07.05.2018	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy, ziemniaki, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>)  <b>Ryż z jabłkami</b> (+ cynamon)  <b>Polewa jogurtowa</b> (<b>jogurt naturalny</b>, cukier puder)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Wtorek</b> 08.05.2018	<p><b>Zupa koperkowa z makaronem</b> na wywarze mięsno-warzywnym (koper, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Pulpet w sosie własnym</b> (<b>mąka pszenna</b>, jajka, przyprawy, karczek b/k)  <b>Surówka z buraków i jabłek</b> (oliwka, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, jabłka, buraki)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Środa</b> 09.05.2018	<p><b>Zupa grochowa z ziemniakami</b> na wywarze mięsno-warzywnym (groch łuskany, marchewka, por, <b>seler</b>, pietruszka, ziemniaki, przyprawy)  <b>Pierogi z mięsem</b> (<b>mąka pszenna</b>, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, <b>jajka</b>)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Czwartek</b> 10.05.2018	<p><b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> na wywarze mięsno-warzywnym (ogórki kwaszone, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Kotlet mielony</b> (karczek b/k, <b>bułka tarta pszenna</b>, <b>bułka pszenna</b>, jajka, przyprawy)  <b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, <b>jabłka</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Piątek</b> 11.05.2018	<p><b>Zupa rybna</b> na wywarze rybno-warzywnym (<b>ryba Sola</b>, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy)  <b>Makaron z serem białym</b> (<b>ser biały półtłusty</b>, makaron pełnoziarnisty „świderki”)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Poniedziałek</b> 14.05.2018	<p><b>Barszcz biały z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b>Spaghetti</b> (karczek b/k, cebula, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, makaron pełnoziarnisty „do spaghetti”)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Wtorek</b> 15.05.2018	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem</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>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Filet z kurczaka panierowany</b> (<b>jajka</b>, <b>mleko 2%</b>, przyprawy, <b>bułka tarta</b>, <b>mąka pszenna</b>, filet z kurczaka)  <b>Kapusta zasmażana</b> (kapusta kiszona, cebula, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Środa</b> 16.05.2018	<p><b>Zupa z zielonego groszku z kluseczkami</b> na wywarze mięsno warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, groszek zielony, przyprawy, <b>jogurt naturalny</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jajka</b>, <b>mąka pszenna</b>)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Jajko na twardo w sosie koperkowym</b> (<b>jajka</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy, koperek)  <b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchew, jabłko, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<b>Czwartek</b> 17.05.2018	<p><b>Zupa brokułowa z makaronem</b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, makaron pełnoziarnisty, <b>jogurt naturalny</b> <b>śmietana 10%</b>, brokuły, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Pulpet w sosie pomidorowo</b> (mięso wieprzowe, przecier pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>, przyprawy, <b>jajka</b>, <b>bułka tarta</b>, <b>śmietana 10%</b>, <b>jogurt naturalny</b>)  <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, papryka świeża, oliwka z oliwek, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>

<p><b>Piątek</b> 18.05.2018</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem</b> na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, por, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Sznyceł rybny</b> (ryba Sola, <b>bułka pszenna, bułka tarta pszenna</b>, przyprawy, <b>jajka</b>)  <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 21.05.2018</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, cebula, przyprawy, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>)  <b>Kasza na sypko</b>  <b>Zraz w sosie własnym</b> (karczek b/kości, <b>mąka pszenna, jajka, bułka tarta pszenna</b>)  <b>Surówka z ogórka kiszonego</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> 22.05.2018</p>	<p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy)  <b>Łazanki z kapustą i mięsem</b> (makaron pełnoziarnisty, kapusta kiszona, karczek b/k, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Środa</b> 23.05.2018</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron „nitka Czarniec”, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, natka pietruszki, cebula, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Udzik gotowany oprószone przyprawami</b>  <b>Marchewka z groszkiem</b> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Czwartek</b> 24.05.2018</p>	<p><b>Kapuśniak z ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (kapusta kiszona, marchewka, por, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy)  <b>Kasza na sypko</b>  <b>Surówka z buraczków i jabłek</b> (oliwka, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, buraki, jabłka)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Piątek</b> 25.05.2018</p>	<p><b>Żurek i ziemniakami</b> na wywarze mięsno – warzywnym (żur, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>, przyprawy, marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>)  <b>Ryż z jabłkami</b> (+cynamon)  <b>Polewa jogurtowa</b> (<b>jogurt naturalny, cukier puder</b>)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 28.05.2018</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy, ziemniaki, <b>śmietana 10%, jogurt naturalny</b>)  <b>Kasza na sypko</b>  <b>Zraz w sosie własnym</b> (karczek b/k, przyprawy, <b>bułka pszenna, bułka tarta pszenna, jajka</b>)  <b>Surówka z ogórka kiszonego</b> (ogórek kiszony, przyprawy, marchewka, jabłka, kukurydza, cebula)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Wtorek</b> 29.05.2018</p>	<p><b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> na wywarze mięsno-warzywnym (barszcz czerwony, buraki, <b>jogurt naturalny, śmietana 10%</b>, marchewka, por, pietruszka, <b>seler</b>, ziemniaki, przyprawy)  <b>Łazanki z kapustą i mięsem</b> (makaron pełnoziarnisty, kapusta kiszona, karczek b/k, przyprawy)  <b>Kompot</b> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier )</p>
<p><b>Środa</b> 30.05.2018</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron „nitka Czarniec”, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, natka pietruszki, cebula, przyprawy)  <b>Ziemniaki</b> (+ masło, <b>mleko 2%, jogurt naturalny</b>)  <b>Udzik gotowany oprószone przyprawami</b>  <b>Marchewka z groszkiem</b> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)  <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, 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 7 ziaren** (mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, mieszanka wieloziarnista – siemię lniane, sezam, słonecznik, ziarno pszenicy, drożdże, sól)