

Jadłospis na marzec

<p>Czwartek 01.03.2018</p>	<p><u>Zupa ogórkowa z makaronem</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszane, marchewka, por, seler, pietruszka, makron pełnoziarnisty, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Kotlet mielony</u> (karczek b/k, bułka tarta pszenna, bułka pszenna, jajka, przyprawy)</p> <p><u>Surówka z buraków i jabłek</u> (oliwka, jogurt naturalny, śmietana 10%, buraki, jabłka)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 02.03.2018</p>	<p><u>Zupa rybna z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, seler, ziemniaki, ryba Sola, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Leniwe</u> (jajka, mąka pszenna, ser biały półtłusty)</p> <p style="text-align: center;"><u>Posypka cukrowa</u> (cukier puder)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 05.03.2018</p>	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, przyprawy, śmietana 10%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Łazanki</u> (karczek b/k, kapusta kiszona, makaron pełnoziarnisty łazankowy, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 06.03.2018</p>	<p><u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy)</p> <p><u>Pierogi z mięsem</u> (mąka pszenna, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, jajka)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 07.03.2018</p>	<p><u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy)</p> <p style="text-align: center;"><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Filet z kurczaka panierowany</u> (jajka, mleko 2%, przyprawy, bułka tarta, mąka pszenna, filet z kurczaka)</p> <p><u>Surówka z ogórka kiszzonego</u> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 08.03.2018</p>	<p><u>Krupnik z ziemniakami</u> na wywarze mięsno -warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Placki ziemniaczane</u> (ziemniaki, przyprawy, cebula, mąka pszenna, jajka)</p> <p><u>Sos mięsno-jarzynowy</u> (przecier pomidorowy, karczek b/k, marchew, por, seler, pietruszka)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

<p>Piątek 09.03.2018</p>	<p><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, por, makaron pełnoziarnisty „świder mini”, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, seler, przyprawy)</p> <p><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Ryba panierowana</u> (ryba Sola, jaja, mleko2%, mąka pełnoziarnista, bułka tarta, przyprawy)</p> <p><u>Surówka z kiszanej kapusty</u> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 12.03.2018</p>	<p><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Ryż z truskawkami</u></p> <p><u>Polewa jogurtowa</u> (jogurt naturalny)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 13.03.2018</p>	<p><u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy)</p> <p><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Kotlet mielony</u> (karczek b/k, bułka tarta pszenna, bułka pszenna, jajka, przyprawy)</p> <p><u>Surówka z buraków i jabłek</u> (oliwka, jogurt naturalny, śmietana 10%, buraki, jabłka)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 14.03.2018</p>	<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><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Udzik gotowany oprószony przyprawami</u></p> <p><u>Marchewka z groszkiem</u> (+przyprawy, mąka ziemniaczana)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 15.03.2018</p>	<p><u>Zupa grochowa z makaronem</u> na wywarze mięsno – warzywnym (groch łuskany, marchew, pietruszka, makaron pełnoziarnisty, por, seler, przyprawy)</p> <p><u>Pierogi ruskie</u> (jajka, ser biały półtłusty, ziemniaki, cebulka, mąka pszenna, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 16.03.2018</p>	<p><u>Zupa rybna z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, seler, ziemniaki, ryba Sola, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Makaron z malinami</u> (makaron pełnoziarnisty „świder”, maliny)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

<p>Poniedziałek 19.03.2018</p>	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (koperek, jogurt naturalny, śmietana 10%, przyprawy, marchewka por, seler, pietruszka, ziemniak)</p> <p><u>Spaghetti</u> (karczek b/k, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, makaron pełnoziarnisty „do spaghetti”)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 20.03.2018</p>	<p><u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszzone, marchewka, por, seler, pietruszka, ziemniaki, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Kotlet schabowy panierowany</u> (mąka pszenna, jajka, przyprawy, mleko 2%)</p> <p><u>Kapusta zasmażana</u> (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 21.03.2018</p>	<p><u>Krupnik z ziemniakami</u> na wywarze mięsno -warzywnym (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Naleśniki z serem białym</u> (jajka, mleko 2%, ser biały półtłusty, mąka pszenna)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 22.03.2018</p>	<p><u>Zupa brokułowa z makaronem</u> na wywarze mięsno – warzywnym (marchew, pietruszka, por, seler, makaron pełnoziarnisty, jogurt naturalny śmietana 10%, brokuły, przyprawy)</p> <p><u>Kluski śląskie</u> (ziemniaki, jajka, mąka ziemniaczana)</p> <p><u>Pulpet w sosie pomidorowo-paprykowym</u> (mięso wieprzowe, przecier pomidorowy papryka, mąka pszenna, przyprawy, jajka, bułka tarta, śmietana 10%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Surówka z kapusty pekińskiej</u> (kapusta pekińska, kukurydza, groszek zielony, papryka świeża, oliwka z oliwek, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 23.03.2018</p>	<p><u>Zupa kalafiorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, por, makaron „świder”, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, seler, przyprawy)</p> <p><u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny)</p> <p><u>Ryba panierowana</u> (ryba Sola, jaja, mleko2%, mąka pełnoziarnista, bułka tarta, przyprawy)</p> <p><u>Surówka z kiszonej kapusty</u> (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy)</p> <p><u>Kompot</u> (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 26.03.2018</p>	<p><u>Barszcz biały z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p> <p><u>Kasza na sypko</u></p> <p><u>Zraz w sosie własnym</u> (karczek b/kości, mąka pszenna, jajka, bułka tarta)</p> <p><u>Surówka z marchewki i jabłek</u> (marchew, jabłko, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy)</p>

	Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)
Wtorek 27.03.2018	<u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny , przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Sztuka mięsa w sosie własnym</u> (schab, przyprawy) <u>Surówka z ogórka kiszzonego</u> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)
Środa 28.03.2018	<u>Zupa ziemniaczana</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, przyprawy, śmietana 10%, jogurt naturalny) <u>Ryż z jabłkami</u> <u>Polewa jogurtowa-cynamonowa</u> (jogurt naturalny, cynamon) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)
Czwartek 29.03.2018	<u>Kapuśniak z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (marchewka, por pietruszka, seler, kapusta kiszona, przyprawy, ziemniaki) <u>Kasza na sypko</u> <u>Jeżyki z marchewką</u> (marchewka, bułka tarta, bułka pszenna, ryż, przyprawy, karczek b/k) <u>Surówka z buraków i jabłek</u> (oliwka, jogurt naturalny, śmietana 10%, buraki, jabłka) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)
Piątek 30.03.2018	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny , marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Sznycel rybny</u> (jajka, bułka pszenna, bułka tarta, przyprawy, ryba Sola) <u>Surówka z kiszonej kapusty</u> (kapusta kiszona, marchew, cebula, 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, 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)