 ***JADŁOSPIS*** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***25.03.2024r Poniedziałek*** | **Płatki owsiane** na mleku 250ml (mleko, owies)  **pieczywo** pszenne/ razowe 25g (pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g(mleko)  **polędwica sopocka** 30g  pomidor ogórek kiszony  **herbata** z pomarańczą 250ml | Gruszka/ jabłko/banan 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, brokuł, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, ziemniaki, jogurt) (mleko, seler)  **Kotlety drobiowe w panierce orkiszowej 60g** (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, orkisz, pieprz czarny mielony, olej) (pszenica, jajko, orkisz)  **Ziemniaki 100g**  **Surówka z białej rzepy z marchewki z jabłkiem 50**g(biała rzepa, marchewka, jabłko, jogurt naturalny 2%, pieprz czarny mielony) **rukola** (mleko)  **Kompot malinowy /** woda niegazowana 250ml | Jogurt naturalny 2% z polewą owocową 150ml (mleko) | **Energia: 725,25 kcal**  **Białko: 16,29**  **Tłuszcze: 27,16**  **Węglowodany:56,55** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo** pszenne/ razowe 25g(pszenica)  **polędwica sopocka** 30g  pomidor ogórek  **herbata** z pomarańczą 250ml | Gruszka  /jabłko/banan 100g | **Zupa brokułowa z ziemniakami 250**ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, brokuł, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, natka pietruszki, ziemniaki**)** (seler)  **Kotlety drobiowe w panierce orkiszowej 60g** (filet z kurczaka, bułka tarta, orkisz, pieprz czarny mielony, olej) (pszenica, orkisz)  **Ziemniaki 100g**  **Surówka z białej rzepy z marchewki z jabłkiem 50**g(biała rzepa, marchewka, jabłko, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony) **rukola**  **Kompot malinowy /** woda niegazowana 250ml | Mus owocowy 150ml | **Energia: 625,98 kcal**  **Białko: 14,36**  **Tłuszcze: 17,67**  **Węglowodany:67,97** |
| ***26.03.2024r Wtorek*** | **Makaron** na mleku 250ml (mleko, pszenica) **pieczywo pszenne**/ żytnie 25g(pszenica) **masło** 82% tłuszczu 3g  **ser żółty** 20g(mleko)  sałata masłowa papryka kolorowa **herbata** z imbirem i cytryną 250ml/ **kawa zbożowa**(mleko) | Melon/ jabłko  /pomarańcze 100g | **Zupa krupnik z kaszą pęczak** 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz mielony, kasza pęczak) (seler, jęczmień)  **Warzywny kociołek z indykiem\*\*** 60g (indyk, marchew, cebula, seler, pietruszka, cukinia, mąka pszenna, pieprz) (seler, pszenica)  **Ryż 80**g  **Ogórek kiszony** 50g  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Wafle z galaretką\*(mleko, pszenica) | **Energia: 877,37 kcal**  **Białko: 13,39**  **Tłuszcze: 30,54**  **Węglowodany:56,07** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo pszenne**/ żytnie 50g (pszenica, żyto)  **polędwica miodowa**  sałata masłowa papryka kolorowa  **herbata** z imbirem i cytryną 250ml | Melon / jabłko/ pomarańcze 100g | **Zupa krupnik z kaszą pęczak** 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz mielony, kasza pęczak) (seler, jęczmień)  **Warzywny kociołek z indykiem\*\*** 60g (indyk, marchew, cebula, seler, pietruszka, cukinia, mąka pszenna, pieprz) (seler, pszenica)  **Ryż 80**g  **Ogórek kiszony** 50g  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Chrupki kukurydziane | **Energia: 564,83 kcal**  **Białko: 12,24**  **Tłuszcze: 15,37**  **Węglowodany:72,38** |
| ***27.03.2024r***  ***Środa*** | **Kluski lane** na mleku 250ml (mleko, jajko, pszenica) **pieczywo** pszenne/kukurydziane 25g(pszenica) **masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)  **pasta rybno- jajeczna** \*(ryba, jajko, jogurt, musztarda, szczypior, ser żółty) (mleko, ryba, jajka)  ogórek kwaszony pomidor szczypior  **herbata** z melisą 250ml | Banan/ jabłko/mandarynka 100g | **Zupa gulaszowa z ziemniakami z pomidorami 250**ml  (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, pieprz czarny mielony, szynka, pomidory krojone, papryka)  **Kluski śląskie** 120g **(**mąka pszenna, jajko, mąka ziemniaczana, ziemniaki, cebula, olej)(seler, pszenica, jajko)  **Surówka z kapusty pekińskiej z curry** 50g (kapusta pekińska, cebula, curry, kukurydza, ananas, jogurt naturalny) **rzodkiewka**(mleko)  **Kompot wieloowocowy/** woda niegazowana 250ml | Maślanka owocowa(mleko) | **Energia: 853,57 kcal**  **Białko: 14,02**  **Tłuszcze: 34,65**  **Węglowodany: 51,33** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo** pszenne/kukurydziane 50g(pszenica) pasta **rybna**\* (ryba, szczypior, oliwa musztarda) (ryba)  ogórek kwaszony pomidor szczypior  **herbata** z melisą 250ml | Banan/ jabłko/mandarynka  100g | **Zupa gulaszowa z ziemniakami z pomidorami** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, pieprz czarny mielony, szynka, pomidory krojone)  **Kluski śląskie** 120g **(**mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki, cebula, olej) (seler, pszenica)  **Surówka z kapusty pekińskiej z curry** 50g (kapusta pekińska, cebula, curry, kukurydza, ananas, oliwa z oliwek) **rzodkiewka**  **Kompot wieloowocowy/** woda niegazowana 250ml | Mus owocowy | **Energia: 759,56 kcal**  **Białko: 9,29**  **Tłuszcze: 26,35**  **Węglowodany:64,36** |
| ***28.03.2024r Czwartek*** | **Kasza manna** na mleku 250 ml (mleko, pszenica)  **pieczywo pszenne**/ orkiszowe 25g (pszenica, orkisz)  **masło** 82% tłuszczu 3g(mleko)  **kiełbasa krakowska** 20g rzodkiewka papryka  **herbata** z imbirem / **inka** 250ml(mleko) | Jabłko/ ananas/ gruszka 100g | **Zupa krem z cieciorki groszkiem ptysiowym z natką pietruszki 250**ml (ziemniaki, marchew, cieciorka, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, jogurt, groszek ptysiowy) (pszenica, jajko, mleko, seler)  **Pieczeń rzymska z dodatkiem zieleniny**\*\*60g (szynka wp, karkówka wp. jajko, bułka, pieprz czarny mielony, cebula, natka) (pszenica, jajko)  **Ziemniaki** 100g  **Sałatka z buraka czerwonego** 50g (burak, jabłko, cebul, oliwa z oliwek) **roszponka**  **Kompot wiśniowy**/woda niegazowana 250ml | Zielony shake z bananem szpinakiem i awokado | **Energia: 828,28 kcal**  **Białko: 15,86**  **Tłuszcze: 32,46**  **Węglowodany:51,68** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo pszenne**/ orkiszowe 50g (pszenica, orkisz)  **kiełbasa krakowska** 20g rzodkiewka papryka  **herbata** z imbirem 250ml | Jabłko/ ananas/ gruszka 100g | **Zupa krem z cieciorki z grzankami z natką pietruszki 250**ml (ziemniaki, marchew, cieciorka, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, bułka) (seler, pszenica)  **Pieczeń rzymska z dodatkiem zieleniny**\*\*60g (szynka wp, karkówka wp., bułka, pieprz czarny mielony, cebula, natka) (pszenica)  **Ziemniaki** 100g  **Sałatka z buraka czerwonego** 50g (burak, jabłko, cebul, oliwa z oliwek) **roszponka**  **Kompot wiśniowy**/woda niegazowana 250ml | Zielony shake z bananem szpinakiem i awokado | **Energia: 724,92 kcal**  **Białko: 15,76**  **Tłuszcze: 29,97**  **Węglowodany:54,27** |
| ***29.03.2024r***  ***Piątek*** | **Owsianka** na mleku 250ml (mleko, owies)  **bułka pszenna** /razowa 25g (pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g(mleko)  **humus** \*20g  mix sałat papryka szczypior  **herbata** z cytryną 250ml | Gruszka/ jabłko/ mandarynka 100g | **Zupa pieczarkowa z makaronem z natką pietruszki 250**ml (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, pieczarki, śmietana, serek pieczarkowy, makaron, śmietana) (mleko, seler, pszenica)  **Naleśniki cynamonowe z dżemem** 120g (mąka, mleko, jajko, cukier waniliowy, oliwa, cynamon, dżem) (mleko, pszenica, jajko)  **Kompot śliwkowy**/ woda niegazowana 250ml | Bułka z kruszonką (mleko, pszenica) | **Energia: 776,37 kcal**  **Białko: 10,81**  **Tłuszcze: 24,56**  **Węglowodany: 64,63** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Bułka pszenna** /razowa 25g (pszenica)  **humus\*** 20g  mix sałat papryka szczypior  **herbata** z cytryną 250ml | Gruszka/ jabłko/ mandarynka 100g | **Zupa pieczarkowa z makaronem z natką pietruszki** 250ml (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, pieczarki, makaron) (seler, pszenica)  **Naleśniki cynamonowe z dżemem** 120g (mąka, cukier waniliowy, oliwa, cynamon, dżem) (pszenica)  **Kompot śliwkowy**/ woda niegazowana 250ml | Bułka z miodem(pszenica) | **Energia: 5865,27 kcal**  **Białko: 10,52**  **Tłuszcze: 11,62**  **Węglowodany:77,86** |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***02.04.2024r Wtorek*** | **Płatki kukurydziane** na mleku 250ml(mleko)  **pieczywo żytnie** 25g(żyto)  **masło** 82% tłuszczu 3g(mleko)  **szynka chłopska** lux  rzodkiewka ogórek kwaszony **herbata** z limonką 150ml | Banan/  jabłko/ ananas 100g | **Zupa koperkowa z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, śmietana, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koper) (mleko, seler)  **Mini omlety z szynką i serem żółtym\*\*** 60g (mąka, jajka, szynka, ser żółty, papryka, nać, pieprz czarny mielony) (mleko, pszenica, jajko)  **Ziemniaki** 100g  **Ogórek zielony słupki** 50g  **Kompot z porzeczkowy**/ woda niegazowana 150ml | Mus jabłko- mango-banan | **Energia: 912,08 kcal**  **Białko: 14,13**  **Tłuszcze: 25,02**  **Węglowodany:60,86** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo żytnie** 50 g(żyto)  **szynka chłopska 20g**  rzodkiewka ogórek kwaszony **herbata** z limonką 150ml | Banan/  jabłko/ananas 100g | **Zupa koperkowa z ziemniakami** 250ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, koper) (seler)  **Mini omlety z szynką \*\*** 60g (mąka, szynka, papryka, nać, pieprz czarny mielony) (pszenica)  **Ziemniaki** 100g  **Ogórek zielony słupki** 50g  **Kompot z porzeczkowy**/ woda niegazowana 150ml | Mus jabłko- mango-banan | **Energia: 643,71 kcal**  **Białko: 12,09**  **Tłuszcze: 20,06**  **Węglowodany:67,85** |
| ***03.04.2024r***  ***Środa*** | **Gryczanka** na mleku 250ml (mleko)  **pieczywo mieszane** 25g(pszenica)  **pasta z ryby pieczonej\*** 20g (miruna jajko, ser żółty, szczypior, jogurt, pieprz) (mleko, ryba)  20g  sałata pomidorki paprykowe  **herbata** z melisą i cytryną 150ml | Jabłko/  melon/ gruszka 100g | **Zupa krem z buraka z grzankami razowymi z dodatkiem zielenimy** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, burak, nać, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka razowa) (mleko, seler, pszenica)  **Kluski leniwe** **z masełkiem** 120g **(mąka** pszenna, twaróg, ziemniaki, jajko, mąka ziemniaczana, cebulą, olej) (mleko, pszenica, jajko)  **Surówka z marchewki i jabłka** 50g (marchew, chrzan, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny) **papryka**  **Kompot śliwkowy/**woda niegazowana 150ml | Jogurt grecki z owocami suszonymi (mleko) | **Energia: 734,72 kcal**  **Białko: 13,87**  **Tłuszcze: 23,77**  **Węglowodany:62,36** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g (pszenica)  **pasta z ryby pieczonej**\* 20g (miruna, szczypior, oliwa, pieprz)20g(ryba)  sałata pomidorki paprykowe  **herbata** z melisą i cytryną 250ml | Jabłko/ melon/ gruszka 100g | **Zupa krem z buraka z grzankami razowymi z dodatkiem zieleniny** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, burak, nać, pieprz czarny mielony, bułka razowa) (seler, pszenica)  **Kopytka z prażoną cebulką** 120g **(mąka** pszenna, ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebulą, olej) (pszenica)  **Surówka z marchewki** **i jabłka** 50g (marchew, chrzan, jabłko, oliwa, sok z cytryny) **papryka**  **Kompot śliwkowy/**woda niegazowana 250ml | Mus z owocami suszonymi | **Energia: 664,53 kcal**  **Białko: 11,44**  **Tłuszcze: 11,63**  **Węglowodany:76,93** |
| ***04.04.2024r Czwartek*** | **Kuskus** na mleku 250ml (mleko, pszenica) **pieczywo pszenne/** kukurydziane (pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g(mleko)  **schab pieczony**\* 20 g  sałata mix ogórek  **herbata** zielona/ **kakao** 250ml | Jabłko /  Banan/kaki 100g | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, ziemniaki, kalafior, jogurt, natka) (mleko, seler)  **Pierogi z twarożkiem polane polewą truskawkowo -jogurtową 120g (** mąka, oliwa, twaróg, truskawka, jogurt)  ( mleko, pszenica)  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Andruty borówka (pszenica) | **Energia: 695,28 kcal**  **Białko: 17,98**  **Tłuszcze: 25,53**  **Węglowodany:56,50** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo pszenne**/ kukurydziane(pszenica)  **schab pieczony\*** 20g  sałata mix ogórek  **herbata** zielona 250ml | Jabłko/ banan/ kaki 100g | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki** 250ml (marchew, pietruszka, seler, cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, ziemniaki, kalafior, natka) (seler)  **Pierogi z bananem polane polewą truskawkową 120g (** mąka, oliwa, banan, truskawka)  ( mleko, pszenica)  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Andruty borówka (pszenica) | **Energia: 586,08 kcal**  **Białko: 17,01**  **Tłuszcze: 19,51**  **Węglowodany:63,48** |
| ***05.04.2024r***  ***Piątek*** | **Płatki jęczmienne** na mleku 250ml (mleko, jęczmień)  **pieczywo mieszane** 25g(pszenica)  **pasta z cieciorki** z suszonymi pomidorami\* 20g  papryka ogórek  **mięta** z cytryną 150ml | Ananas /  Jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z kluseczkami z natką pietruszki** 250ml  (marchew, pietruszka, seler, cebula, nać, sól, pieprz czarny mielony, ziemniaki, makaron zacierkowy, jogurt) (mleko, seler, pszenica)  **Pieczone burgery z dorsza\*\***60g (dorsz, jajko, mąka pszenna, bułka tarta, pieprz) (pszenica, jajko, ryba)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z kiszonej kapusty** 50g (kapusta kiszona, marchew, oliwa, jabłko, cebula, pieprz) **pomidorki**  **Kompot aroniowy/**woda niegazowana | Rolada biszkoptowa z jabłkami\*(pszenica, jajko) | **Energia: 778,03 kcal**  **Białko: 13,06**  **Tłuszcze: 28,90**  **Węglowodany:58,04** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g(pszenica)  **pasta z cieciorki** z suszonymi pomidorami\* 20g  papryka ogórek  **mięta** z cytryną 150ml | Ananas /jabłko 100g | **Zupa jarzynowa z kluseczkami z natką pietruszki 250ml**  (marchew, pietruszka, seler, cebula, nać, sól, pieprz czarny mielony, ziemniaki, makaron zacierka) (seler, pszenica)  **Pieczone burgery z dorsza\*\***60g (dorsz, mąka pszenna, bułka tarta, pieprz) (pszenica, ryba)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z kiszonej kapusty** 50g (kapusta kiszona, marchew, oliwa, jabłko, cebula, pieprz) **pomidorki**  **Kompot aroniowy/**woda niegazowana | Mus jabłkowy | **Energia: 645,23 kcal**  **Białko: 11,39**  **Tłuszcze: 23,34**  **Węglowodany:65,27** |

***\*- własny wypiek/ wyrób \*\*- potrawy pieczone w piecu konwekcyjno- parowym z dodatkiem małej ilości tłuszczu***

***W zakładzie używa się zboża zawierające gluten, soję, mleko, skorupiaki, jajka, ryby, orzechy, seler, gorczyca, sezam, dwutlenek siarki i siarczany, łubin i mięczaki.***

***Alergeny oznaczone zgodnie z Rozporządzeniem 1160/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. Potrawy doprawiane są naturalnymi przyprawami.***