 ***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** 30gpomidor 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/mandarynka100g | **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\*** 20gmix 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) 20gsałata 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\* 20gpapryka 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\* 20gpapryka 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.***