 ***JADŁOSPIS*** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***22.04.2024r Poniedziałek*** | **Kasza manna** na mleku 250ml(mleko)  **pieczywo wielozbożowe** 25g (pszenica)**masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)**kiełbasa podsuszana**20g  ogórek kwaszony rzodkiewka  **herbata** ze świeżą mięta 250ml | Banan/  jabłko /arbuz100g | **Zupa porowa z ziemniakami posypana świeżą natką pietruszki** 250ml  **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, por, jogurt naturalny) (mleko, seler)  **Nugetsy z piersi kurczaka** \*\*60g (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, pieprz czarny mielony)(pszenica, jajko)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z marchwi i chrzanu z jogurtem naturalnym** 50g ( marchew, chrzan, jabłko, cebula, jogurt naturalny) (mleko)  **Kompot śliwkowy /** woda niegazowana 250ml | Shake truskawkowy\* (mleko) | **Energia: 898,86 kcal**  **Białko:15,67**  **Tłuszcze: 25,94**  **Węglowodany:58,39** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo wielozbożowe** 50g(pszenica) **kiełbasa podsuszana**20g ogórek kwaszony rzodkiewka  **herbata** ze świeżą miętą 250ml | Banan/  jabłko /arbuz 100g | **Zupa porowa z ziemniakami posypana świeżą natką pietruszki** 250ml  **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, por)  **Nugetsy z piersi kurczaka** \*\*60g (filet z kurczaka, bułka tarta , pieprz czarny mielony) (pszenica)  **Ziemniaki** 100g  **Surówka z marchwi i chrzanu z oliwą** 50g ( marchew, chrzan, jabłko, cebula, oliwa)  **Kompot śliwkowy /** woda niegazowana 250ml | Mus truskawkowy\* | **Energia: 706,95 kcal**  **Białko: 14,17**  **Tłuszcze: 21,25**  **Węglowodany:64,59** |
| ***23.04.2024r Wtorek*** | **Płatki orkiszowe** na mleku 250ml (mleko, orkisz)  **pieczywo pszenne/ żytnie** 25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko, pszenica)  **pasta z tuńczyka**\*( tuńczyk, jajko, ser żółta, szczypior, jogurt, musztarda, pieprz)(jajko, mleko, ryba)  **herbata z limonką/ inka** 250ml (mleko) | Jabłko/ gruszka/melon 100g | **Rosół domowy z makaronem ze świeżą natka pietruszki** 250ml  ( marchew, pietruszka, seler, por, natka, pieprz czarny, ćwiartka, szponder, skrzydło z indyka, szyja z indyka, makaron)(seler, pszenica)  **Frykadelki wieprzowe z natką pietruszki** 120g ( karkówka, bułka, jajko, cebula, oliwa) (jajko, pszenica)  **Ziemniaki 100g**  **Sałata masłowa z rzodkiewką ze szczypiorem z jogurtem naturalnym 50g** ( mleko)  **Kompot z porzeczki**/ woda niegazowana 250ml | Bananowe placuszki drożdżowe\*  (pszenica, jajko) | **Energia: 669,57 kcal**  **Białko: 13,83**  **Tłuszcze: 39,89**  **Węglowodany:46,28** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo pszenne/** żytnie(pszenica/żyto) 50g **polędwica drobiowa**  papryka pomidor  **herbata z limonką** 250ml | Jabłko/gruszka/ melon 100g | **Rosół domowy z makaronem ze świeżą natka pietruszki** 250ml  ( marchew, pietruszka, seler, por, natka, pieprz czarny, ćwiartka, szponder, skrzydło z indyka, szyja z indyka, makaron)(seler, pszenica)  **Frykadelki wieprzowe z natką pietruszki** 120g ( karkówka, bułka, cebula, oliwa) (pszenica)  **Ziemniaki 100g**  **Sałata masłowa z rzodkiewką ze szczypiorem z oliwą z oliwek 50g**  **Kompot z porzeczki**/ woda niegazowana 250ml | Talarki orkiszowe  (orkisz) | **Energia: 618,38 kcal**  **Białko: 12,49**  **Tłuszcze: 23,34**  **Węglowodany:64,47** |
| ***24.04.2024r***  ***Środa*** | **Owsianka na mleku** 250ml(mleko) **pieczywo** pszenne/razowe(pszenica)  25g masło 82% tłuszczu 3g (mleko) **szynka z indyka** 20g  ogórek kwaszony pomidor  **herbata** z miodem i pomarańczą 250ml | Mandarynka/ jabłko/arbuz 100g | **Zupa krem marchewkowy z grzankami razowymi z dodatkiem natki pietruszki** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko ,seler, pszenica)  **Pierogi ruskie z prażoną cebulką 120g**  (mąka pszenna,, olej, twaróg, ziemniaki) (mleko, pszenica)  **Surówka z kapusty pekińskiej z curry** 50g( kapusta pekińska, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%)(mleko)  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Podpłomyki bezcukrowe banan | **Energia: 653,80 kcal**  **Białko: 13,84**  **Tłuszcze:29,05**  **Węglowodany 57,12** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo** pszenne/ razowe 50g(pszenica)  **szynka z indyka** 20g  ogórek pomidor  **herbata** z miodem i pomarańczą 250ml | Mandarynka/ jabłko/arbuz 100g | **Zupa krem marchewkowy z grzankami razowymi z dodatkiem natki pietruszki** 250ml **(** marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, nać, pieprz czarny mielony, bułka) (seler, pszenica)  **Pierogi ruskie z prażoną cebulką 120g**  (mąka pszenna, olej, ziemniaki)(pszenica)  **Surówka z kapusty pekińskiej z curry** 50g( kapusta pekińska, marchew, jabłko)  **Kompot truskawkowy/** woda niegazowana 250ml | Podpłomyki bezcukrowe banan | **Energia: 564,48 kcal**  **Białko: 12,48**  **Tłuszcze: 11,63**  **Węglowodany:75,89** |
| ***25.04.2024r Czwartek*** | **Kluski lane\***z owocami suszonymi na mleku 250ml (mleko)**pieczywo pszenne**/ z dyni 25g(pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)**kiełbasa żywiecka** papryka ogórek  **herbata z imbirem/kakao** 250ml | Ananas/ jabłka borówka 100g | **Żurek z jajkiem z kiełbaską z ziemniakami** 250ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kiełbasa, jajka, czosnek, chrzan, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały)( seler, jajko)  **Kapusta młoda z indykiem ze świeżym koperkiem** \*\*60g (indyk, cebula, koper, kapusta, oliwa, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony) (seler)  **Ziemniaki młode 100g**  **Pomidor malinowy z bazylią z oliwą z oliwek** 50g  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Placek z kruszonką z masłem 50g (mleko) | **Energia:738,84 kcal**  **Białko: 18,99**  **Tłuszcze: 30,36**  **Węglowodany:50,65** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo pszenne**/ z dyni 50g(pszenica)  **kiełbasa żywiecka**  ogórek, papryka  **herbata z imbirem** 150ml | Ananas/ jabłka/borówka 100g | **Żurek z kiełbaską z ziemniakami** 250ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, kiełbasa, czosnek, chrzan, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały)( seler)  **Kapusta młoda z indykiem ze świeżym koperkiem** \*\*60g (indyk, cebula, koper, kapusta, oliwa, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony) (seler)  **Ziemniaki młode 100g**  **Pomidor malinowy z bazylią z oliwą z oliwek** 50g  **Kompot truskawkowy**/ woda niegazowana 250ml | Bułka z dżemem | **Energia: 694,66 kcal**  **Białko: 18,43**  **Tłuszcze: 21,16**  **Węglowodany:60,41** |
| ***26.04.2024r***  ***Piątek*** | **Kasza kukurydziana na mleku** 250 ml(mleko, owies)  **pieczywo mieszane** 25g **masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)  **ser wędzony** **jajko** gotowane 50g (mleko, jajko)  rzodkiewka pomidor  **herbata z melisą** 150ml | Gruszka/ jabłko/ arbuz100g | **Zupa pomidorowa z ryżem posypana świeżą natką pietruszki** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, passata pomidorowa, jogurt, ryż) (mleko, seler)  **Ryba po grecku 60g** (ryba miruna, marchew, cebula, pietruszka, mąka, jajko, bułka tarta, pieprz) (pszenica, jajko, ryba)  **Ziemniaki** 100g  **Ogórek kiszony słupki** 50g  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana | Budyń śmietankowy z mielonymi pistacjami(mleko, orzechy) | **Energia: 823,63 kcal**  **Białko: 15,34**  **Tłuszcze: 31,25**  **Węglowodany:53,41** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g (pszenica) **polędwica**50g rzodkiewka pomidor  **herbata z melisą** 150ml | Gruszka/ jabłko /arbuz 100g | **Zupa pomidorowa z ryżem posypana świeżą natką pietruszki** 250ml (marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, passata pomidorowa, ryż) (seler)  **Ryba po grecku 60g** (ryba miruna, marchew, cebula, pietruszka, mąka, bułka tarta, pieprz) (pszenica, ryba)  **Ziemniaki** 100g  **Ogórek kiszony słupki** 50g  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana | Kisiel owocowy z mielonymi pistacjami 150ml | **Energia: 651,81 kcal**  **Białko: 12,81**  **Tłuszcze: 30,95**  **Węglowodany:56,24** |

 ***JADŁOSPIS*** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Data*** | ***I Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***Pierwsze danie***  ***Drugie danie*** | ***Podwieczorek*** | ***Wartości odżywcze*** |
| ***29.04.2024r Poniedziałek*** | **Patki ryżowe** na mleku 250 ml (mleko)  **pieczywo** mieszane 25g (pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)  **polędwica sopocka** 20g  pomidor, papryka kolorowa  **herbata z cytryną i pomarańczą** 250ml | Banan/  Jabłko/melon 100g | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki** 250ml  **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony ,kalafior, jogurt naturalny)  (mleko, seler)  **Gulasz węgierski** \*\*60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory) (seler, pszenica)  **Kasza bulgur** 80g(pszenica)  **Surówka z kapusty młodej marchwi jabłka cebulki z oliwą z oliwek 50g**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Maślanka jagodowa(mleko) | **Energia: 751,72 kcal**  **Białko: 14,21**  **Tłuszcze: 33,11**  **Węglowodany:52,68** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo mieszane** 50g(pszenica) **polędwica sopocka** 20 g  pomidor, papryka kolorowa  **herbata z cytryną i pomarańczą** 250ml | Banan/  Jabłko/melon 100g | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami i świeżą natką pietruszki** 250ml  **(**marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, cebula, natka pietruszki, pieprz czarny mielony ,kalafior) (seler)  **Gulasz węgierski** \*\*60g (schab wp, cebula, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler, pieprz czarny mielony, papryka czerwona, pomidory) (seler, pszenica)  **Kasza bulgur** 80g(pszenica)  **Surówka z kapusty młodej marchwi jabłka cebulki z oliwą z oliwek 50g**  **Kompot jabłkowy/** woda niegazowana 250ml | Mus owocowy | **Energia: 705,67 kcal**  **Białko: 11,99**  **Tłuszcze: 25,29**  **Węglowodany62,72** |
| ***30.04.2024r Wtorek*** | **Kuskus na mleku** 250ml(mleko, pszenica)  **pieczywo graham** 25g  masło 82% tłuszczu 3g (mleko) **twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką \***(mleko)20g pomidor papryka  **herbata** zielona /**kawa inka** 250ml(mleko) | Gruszka/  Jabłko/ granat 100g | **Barszcz ukraiński z czerwoną fasolką 250ml** ( marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, buraki, kapusta, fasolka, jogurt ) (seler, mleko)  **Pożarskie kotlety drobiowe z natką pietruszki\*\*** 60g ( filet, bułka sucha, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, pieprz) (pszenica, jajko)  **Ziemniaki**  100g  **Sałatka z marchwi z jabłka z cebulki** 50g (marchew, cebula, jabłko, pieprz, oliwa z oliwek)  **Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 250ml | Biszkopt z brzoskwinią\* 50g  (pszenica, jajko) | **Energia: 892,23 kcal**  **Białko: 13,84**  **Tłuszcze: 32,25**  **Węglowodany:53,92** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo graham** 50g(pszenica)  **Kiełbasa krakowska** 20g pomidor papryka  **herbata** zielona 250ml | Gruszka/  Jabłko /granat 100g | **Barszcz ukraiński z czerwoną fasolką 250ml** ( marchew, pietruszka, seler cebula, ziele angielskie, listek laurowy, pieprz czarny cały, nać, buraki, kapusta, fasolka) (seler)  **Pożarskie kotlety drobiowe z natką pietruszki\*\*** 60g ( filet, bułka sucha, bułka tarta, natka pietruszki, pieprz) (pszenica)  **Ziemniaki**  100g  **Sałatka z marchwi z jabłka z cebulki** 50g (marchew, cebula, jabłko, pieprz, oliwa z oliwek)  **Kompot aroniowy**/ woda niegazowana 250ml | Pieczywo vasa z (żyto) dżemem | **Energia: 775,50 kcal**  **Białko: 12,92**  **Tłuszcze: 26,55**  **Węglowodany:60,52** |
| ***02.05.2024r Czwartek*** | **Makaron na mleku** 250ml (mleko, orkisz)  **pieczywo** ze słonecznikiem 25g (pszenica)  **masło** 82% tłuszczu 3g (mleko)  **pasztet domowy** (pszenica, jajko)  rzodkiewka pomidor  **mięta** z cytryną 250ml/**kakao**(mleko) | Mandarynka / jabłko/ arbuz 100g | **Krem jarzynowy z grzaneczkami** 250ml **(** marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, kalafior, fasolka, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko, seler, pszenica)  **Kurczak w sosie curry \*\*** 60g (filet drobiowy, ananas, papryka, czosnek, oliwa z oliwek, nać, jogurt) (mleko, jajko)  **Ryż na sypko 80g**  **Ogórek zielony słupki** 50g  **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Andruty borówka | **Energia: 817,34 kcal**  **Białko: 13,08**  **Tłuszcze: 36,83**  **Węglowodany:50,08** |
| ***Dieta bezmleczna***  ***bezjajeczna*** | **Pieczywo** ze słonecznikiem 50g (pszenica)  **pasztet domowy** (pszenica)  rzodkiewka pomidor  **mięta** z cytryną 150ml | Mandarynka / jabłko/ arbuz 100g | **Krem jarzynowy z grzaneczkami** 250ml **(** marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, cukinia, kalafior, fasolka, cebula, jogurt, pieprz czarny mielony, bułka) (mleko, seler, pszenica)  **Kurczak w sosie curry \*\*** 60g (filet drobiowy, ananas, papryka, czosnek, oliwa z oliwek, nać) (jajko)  **Ryż na sypko 80g**  **Ogórek zielony słupki** 50g  **Kompot wieloowocowy**/ woda niegazowana 150ml | Talarki borówka | **Energia: 705,84 kcal**  **Białko: 12,58**  **Tłuszcze: 32,45**  **Węglowodany:54,96** |

***\*- 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 ziołowymi.***