

## JADŁOSPIS 8-12 STYCZNIA 2024

DATA	08.01.2024	09.01.2024	10.01.2024	11.01.2024	12.01.2024
DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA:	<b>kapuśniak z kiszonej kapusty</b>	<b>zupa ziemniaczana</b>	<b>barszczyk ukraiński zabelany z ziemniaczkami</b>	<b>rosół z makaronem</b>	<b>krem z białych warzyw ze słonecznikiem</b>
SKŁADNIKI:	<i>składniki: wywar warzywny: włoszczyzna-marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kiszona kapusta, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna-gluten</i>	<i>składniki: wywar mięsno-warzywny; włoszczyzna-marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, cebula, mąka pszenna-gluten,</i>	<i>składniki: wywar warzywny: włoszczyzna-marchew, pietruszka, seler, por, cebula, buraczki czerwone, fasola jaś, mąka pszenna- gluten, przyprawy</i>	<i>składniki: wywar mięsny: kura rosółowa, włoszczyzna-marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, makaron: mąka pszenna-gluten, jaja</i>	<i>składniki: wywar warzywny: włoszczyzna-marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kalafior, cukinia, ziemniaki, słonecznik jogurt grecki</i>
II DANIE:	<b>shoarma z kurczaka z ryżem</b>	<b>pulpety z indyka w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną</b>	<b>naleśniki z twarogiem</b>	<b>stripsy z kurczaka z ziemniakami</b>	<b>makaron z tuńczykiem i pomidorami</b>
SKŁADNIKI:	<i>składniki: pierś z kurczaka, cebula, czosnek, jogurt, olej, ryż</i>	<i>składniki: udziec z indyka, cebula, weka, jajka przyprawy, kasza jęczmienna, koperek, mąka-gluten, jogurt grecki</i>	<i>składniki: mąka, mleko, jaja, woda, ser biały, jogurt, olej, cukier</i>	<i>składniki: pierś z kurczaka, jaja, mąka -gluten, bułka tarta, olej, ziemniaki</i>	<i>składniki: makaron- mąka pszenna, tuńczyk, pomidory pelatti, cebula, olej,</i>
SURÓWKA:	<b>warzywa na parze</b>	<b>surówka z marchewki</b>	<b>jabłko</b>	<b>mix sałat z warzywami i sosem winegret</b>	<b>jabłko</b>
SKŁADNIKI:	<i>składniki: marchewka, fasolka, brokuł</i>	<i>składniki: marchewka, jabłko, olej, przyprawy</i>	<i>jabłko,</i>	<i>mix sałat, marchewka, ogórek, papryka, kukurydza, sos winegret- gorczyca ,</i>	<i>jabłko,</i>

**Potrawy zawierają alergeny: białko mleka krowiego, jaja kurzego, gluten, seler, gorczycę, soję, miód**

Na obiad dwudaniowy dla dziecka składa się:

zupa 250ml, drugie danie mięsne: mięso lub ryba 100gr (przed gotowaniem, bez sosu), ziemniaki/ kasza, ryż 150gr, surówka lub jarzyny gotowane 100gr, drugie danie jarskie: kluski, makaron, pierogi, naleśniki 250gr, napój lub kompot 200ml (w zestawach dla dzieci)

Na obiad dwudniowy dla dorosłego składa się:

zupa 300ml, drugie danie mięsne: mięso lub ryba 120gr (przed gotowaniem, bez sosu), ziemniaki/ kasza, ryż 150gr, surówka lub jarzyny gotowane 100gr, drugie danie jarskie: kluski, makaron, pierogi, naleśniki 350gr.

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na dostępność sezonowych produktów lub niewystarczającą jakością dostępnych produktów