

# JADŁOSPIS 17.06-21.06.2024

## PODSTAWOWA

Poniedziałek 17.06	Wtorek 18.06	Środa 19.06	Czwartek 20.06	Piątek 21.06
<b>Śniadanie</b>				
<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło – 10 g ogórek – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca, seler, soja)</p> <p>kakao na mleku 200 ml (gluten, mleko, soja)</p>	<p>bułka kajzerka – 55 g jajko gotowane – 60 g masło – 10 g sałata - 10 g</p> <p>(gluten, mleko, jaja)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>płatki jaglane mleku 250 g (mleko)</p> <p>chleb żytni razowy – 1 kromka ser biały – 25 g masło - 5 g dżem – 15 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki pasztet domowy – 50 g masło - 10 g pomidor – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca, jaja)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g papryka – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>
<b>Obiad</b>				
<p>zupa pieczarkowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>gulasz mięsno-warzywny - 80 g kasza gryczana – 50 g mizeria – 70 g (mleko)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>	<p>rosół - 250 ml (gluten, seler, jaja)</p> <p>kotlet schabowy - 80 g ziemniak – 150 g pomidor ze szczypiorkiem – 70 g g (gluten, jaja)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa jarzynowa z pomidorami - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>udko pieczone – 1 szt. ryż – 50 g surówka z pora – 70 g (gluten, jaja, gorczyca)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>barszcz z botwinki - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko)</p> <p>kopytka z sosem pieczarkowym – 120 g surówka z czerwonej kapusty – 70 g (jaja, gluten, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>krupnik jaglany - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>ryba panierowana - 80 g ziemniak - 150 g ogórek z rzodkiewką w sosie winegret – 70 g (jaja, gluten, ryba)</p> <p>kompot truskawkowy 200 ml</p>
<b>Podwieczorek</b>				
<p>owoce sezonowe – 100 g</p>	<p>wafelki domowe – 2 szt. (mleko, gluten)</p>	<p>koktajl truskawkowy – 150 ml wafel kukurydziany - 1 szt. (mleko)</p>	<p>sałatka owocowa – 150 g</p>	<p>joguś owocowy -150 ml (mleko)</p>

Poniedziałek 17.06	Wtorek 18.06	Środa 19.06	Czwartek 20.06	Piątek 21.06
<b>Śniadanie</b>				
<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy]</p> <p>(mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>ogórek</p> <p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, <u>kakao - produkt może zawierać soję i gluten</u>)</p>	<p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, olej roślinny (rzepakowy), sól, cukier, odtłuszczone <u>mleko w proszku</u>, bezwodny tłuszcz mleczny, mąka ze słodu <u>pszennego</u>, gluten <u>pszenny</u>, dekstroza, mąka ze słodu <u>jęczmiennego</u>, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy)</p> <p><u>jaja</u></p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>sałata</p> <p>(herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</p>	<p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, płatki jaglane)</p> <p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu i orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>(truskawki, cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy, substancja żelująca – pektyny)</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(mięso mielone, <u>jaja</u>, cebulka, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>pomidor</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>	<p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu i orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>papryka</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>
<b>Obiad</b>				
<p>[woda, ziemniaki, pieczarka marchew, <u>seler</u>, por, śmietana <u>12%</u>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>	<p>[woda, udko z kurczaka, makaron (<u>mąka pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>), marchew, cebula, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawa (sól,</p>	<p>[woda, kalafior, marchew, ziemniak, brokuł, fasola szparagowa, <u>seler</u>, por, pomidor, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>	<p>(woda, botwinka, marchew, ziemniak, pietruszka, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól,</p>	<p>[woda, ziemniaki, kasza jaglana marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak,</p>

<p>pomidor, cebula, ziemniak, korzeń <u>selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[woda, mięso mielone z łopatki wieprzowej, marchew, por, pietruszka, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, korzeń <u>selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>kasza gryczana</p> <p>[ogórek, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych)]</p> <p>(woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)</p>	<p>warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> ( <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz]</p> <p>ziemniak</p> <p>(pomidor, szczypiorek, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier</p>	<p>pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymiankiem) olej rzepakowy]</p> <p>ryż</p> <p>(kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, <u>żółtka jaj</u>, musztarda- zawiera <u>gorczyce</u>, cukier), por, cukier, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości)</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(ziemniaki, <u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, pieczarki, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), olej roślinny, cebula, czosnek, sól, pieprz)</p> <p>(kapusta czerwona, cukier, woda, jabłko, cebula, olej roślinny, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier)</p>	<p><u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u>, (<u>bułka tarta</u> – <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), olej rzepakowy]]</p> <p>ziemniak</p> <p>(ogórek, rzodkiewka, cukier, olej roślinny, woda, sok z cytryny, pieprz, sól)</p> <p>(woda, truskawka mrożona)</p>
<b>Podwieczorek</b>				
owoce sezonowe	(wafle - <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, skrobia pszenna, emulgator (lecytyna <u>z soi</u> ),	[( <u>jogurty naturalny</u> - mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych),	(banan, jabłko, gruszka)	( <u>mleko</u> , cukier, wsad owocowy, substancje zagęszczające: pektyny,

	substancje spulchniające, sól, krem czekoladowy –margaryna, cukier, <u>mleko w</u> <u>proszku, kakao</u> )	truskawka] (kukurydza pełnoziarnista, grys kukurydziany, sól morską)		guma guar, aromat, barwniki, <u>białka mleka</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych)
--	---	--	--	---