

# JADŁOSPIS III DEKADA

Od 13.03.2024r. Do 22.03.2024r.

DZIEŃ		ŚNIADANIE 7.30–8.00 <i>*alergeny</i>	II ŚNIADANIE 10.30–11.00 <i>*alergeny</i>	OBIAD 13.30–14.00 <i>*alergeny</i>	PODWIECZOREK 16.30 – 17.00 <i>*alergeny</i>	KOLACJA 19.30–20.00 <i>*alergeny</i>
1	13 Śr	<p><i>Budyń 400 ml</i>  <i>Ser biały ze szczypiorkiem</i>  <i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i>  <i>1* Kanapkowa 25 g,</i>  <i>DW chleb pszenny 200g</i>  <i>1*</i>  <i>Jabłko 1 szt.</i>  <i>Herbata 250 ml</i></p>	<p><i>Kopytka gnocchi z pesto, szpinakiem i gorgonzolą</i></p>	<p><i>Z: Pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 m</i>  <i>7*,9*</i>  <i>Mintaj smażony 200g,</i>  <i>1*,3*</i>  <i>ziemniaki z wody z koperkiem 400g,</i>  <i>surówka z kiszonej kapusty z zieleciną 200g,</i>  <i>syrop owocowy 250 ml</i>  <i>DW+DBM :Ryba duszona z warzywami 200g</i>  <i>9*</i></p>	<p><i>Kanapka z chleba tostowego z jajkiem sadzonym i bekonem</i></p>	<p><i>Salatka warzywna z kukurydzą i groszkiem 375g,</i>  <i>3*,9*</i>  <i>Chleb 200g,</i>  <i>1*</i>  <i>Kanapkowa 25 g,</i>  <i>Herbata 250 ml</i></p>

2	14 CZW	<p><i>Platki owsiane 400 ml</i>  <i>Parówka 1 szt, 100 G</i>  <i>ketchup 20 g,</i>  <i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i>  <b>1*</b>  <i>kanapkowa 25 g,</i>  <i>DBM: serek wiejski 150g</i>  <b>7*</b>  <i>DW: chleb pszenny 200g</i>  <b>1*</b>  <i>Liść salaty 40g</i>  <i>Herbata 250 ml</i></p>	<p><i>Jogurt z granolą,</i>  <i>ananasem, mango i</i>  <i>kiwi</i></p>	<p><i>Z: Zupa z soczewicy z dodatkiem warzyw,</i>  <i>kielbasą i zieleniną</i>  <b>1*,7*,9*</b>  <i>Jaja z sosem musztardowym 2 szt,</i>  <b>1*,3*,7*,10*</b>  <i>ziemniaki z koperkiem 600 g</i>  <i>Surówka z marchewki z jabłkiem 150g,</i>  <b>9*</b>  <i>syrop 250 ml</i>  <i>DW + BM; zupa ziemniaczana</i></p>	<p><i>Salatka z pieczonym</i>  <i>kurczakiem,</i>  <i>warzywami i fetą</i>    <i>Bagietka czosnkowa</i></p>	<p><i>Szynka drobna 80 g,</i>  <b>1*,3*,5*,6*,7*,9*,10*,11*</b>  <i>chleb 200 g,</i>  <b>1*</b>  <i>Kanapkowa 25g,</i>  <i>Herbata 250 ml</i>  <i>BM. serek smakowy-120g</i>  <b>7*</b>  <i>Pomidor 100g</i></p>
3	15 pt	<p><i>Makaron na mleku 400 ml</i>  <i>Kielbasa zwyczajna 1 szt-100g</i>  <i>kanapkowa 25 g, musztarda</i>  <i>20 g, Chleb pszenno-żytni 200</i>  <i>g,</i>  <b>1*</b>  <i>herbata 250 ml</i>  <i>BM+DT: ser topiony 100 g</i>  <i>DW: chleb pszenny 200g</i>  <b>1*</b>  <i>Ogórek zielony 100g</i></p>	<p><i>Jogurtowy ze</i>  <i>szcypiorkiem i</i>  <i>czosnkiem</i></p>	<p><i>Z: Krupnik z kielbasą 400 ml</i>  <b>1*,7*,9*</b>  <i>DBM: Krupnik 400 ml</i>  <b>1*,7*,9*</b>  <i>Pałeczki drobiowe duszone 2 szt,</i>  <i>Surówka: marchew z groszkiem zielonym</i>  <i>ze śmietaną 100g,</i>  <b>1*,7*</b>  <i>ziemniaki 600 g</i>  <i>syrop 250 ml,</i>  <i>DW: Pałeczki drobiowe gotowane 2 szt,</i>  <i>DBM: Gulasz warzywny 120 ml</i>  <b>1*,9*</b></p>	<p><i>Bulka z szynką,</i>  <i>serem i warzywami</i></p>	<p><i>Boczek faszerowany 100g</i>  <i>kanapkowa 25 g,</i>  <i>chleb 200 g</i>  <b>1*</b>  <i>Herbata 250 ml</i>  <i>DBM+DW+DT: ser topiony 100g</i>  <b>7*</b>  <i>Salata 40g</i></p>
4	16 sob	<p><i>Krem czekoladowy 80g</i>  <i>kanapkowa 25 g,</i>  <i>chleb 200 g</i>  <b>1*</b></p>	<p><i>Dal z soczewicy</i></p>	<p><i>Z: Flaki 400 ml</i>  <b>1*,3*,7*,9*</b>  <i>DM, DW: zupa jarzynowa</i></p>		<p><i>Salatka jajeczna ze szczypiorkiem</i>  <i>majonezem 2 szt.</i>  <b>3*,7*</b></p>

		<p>Herbata 250 ml DW+DT: ser biały 50g <b>7*</b></p> <p>Salata 40g Jabłko 1 szt Kakao 200 ml</p>	<p>Chlebek naan</p>	<p>Kurczak duszony w warzywach(cebula, marchew, seler, por, papryka mix, zielenina) 200 g , <b>1*,7*,9*</b></p> <p>ryż 120 g Syrop owocowy 250 ml BM: Gulasz sojowy 250 g, ryż 120 g <b>1*,6*</b></p>	<p>Niemiecka kanapka z mortadela, serem, ogórkiem kiszonym i musztardą</p>	<p>kanapkowa 25 g, Chleb 200 g <b>1*</b></p> <p>Herbata 250 ml Pomidor 150g</p>
5	17 ndz	<p>Ser biały ze szczypiorkiem 100g <b>7*</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni 200 g, <b>1*</b></p> <p>Kanapka 25 g, herbata 250 ml DW: chleb pszenny 200g <b>1*</b></p>	<p>Naleśnik zapiekany po meksykańsku</p>	<p>Z: Grochówka z kielbasą i szczypiorem 400 ml <b>1*,7*,9*</b></p> <p>DW: zupa wiejska 400 ml <b>1*,3*,7*,9*</b></p> <p>Kielbasa duszona z cebula 100 g, ziemniaki duszone z wody 600 g, surówka z marchewki, selera i jabłka 150g, <b>7*,9*</b></p> <p>syrop owocowy 250 ml DW: Kielbasa gotowana 100 g DBM: Kotlet sojowy 5 szt., 50g <b>1*,3*,6*</b></p>	<p>Budyń czekoladowy</p>	<p>dżem 50 g, ser żółty 30g <b>7*</b></p> <p>Chleb 200 g, <b>1*</b></p> <p>Kanapka 25 g, herbata 250 ml kefir 150g Mleko 200 ml</p>
6	18 pon	<p>Makaron na mleku 400 ml Paszтет drobiowy 65g <b>1*,6*,9*,10*</b></p> <p>Chleb pszenno-żytni 200 g, <b>1*</b></p> <p>Kanapka 25 g, Herbata 250 ml DW: chleb pszenny 200g <b>1*</b></p> <p>DBM+DT: serek kielbaska 100g <b>7*</b></p> <p>Ogórek kiszony 100g</p>	<p>Galaretka drobiowa - warzywna</p>	<p>Z: Ogórkowa z zieleńią i śmietaną 400 ml <b>1*,3*,7*,9*</b></p> <p>Gołąbki duszone w sosie pomidorowym 1 szt - 150g, ziemniaki z wody z koperkiem 600 g, syrop wieloowocowy 250 ml DW: Pulpety 120 g, <b>1*,3*</b></p> <p>sos biały 100g <b>1* 7*</b></p> <p>DBM: Gołąbki z kaszą 2 szt <b>1*,3*</b></p>	<p>Pudding czekoladowy</p>	<p>Kielbasa kanapkowa 80g, <b>6*</b></p> <p>Chleb 200 g, <b>1*</b></p> <p>Kanapka 25 g, Herbata 250 ml DBM: paszтет sojowy 56g <b>6*</b></p> <p>Liść salaty 40g</p>

7	19 wt	<p><i>Platki kukurydziane 400 ml</i> <i>DW: jajecznicza ze szczypiorkiem z 2 jaj</i> <b>3*</b></p> <p><i>Platki kukurydziane 400 ml</i> <i>DW: jajko gotowane 2szt</i> <b>3*</b></p> <p><i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i> <b>1*</b></p> <p><i>Kanapkowa 25 g,</i> <i>Herbata 250 ml</i> <i>DW: chleb pszenny 200g</i> <b>1*</b></p>	<i>Salatka tabule</i>	<p><i>Z: barszcz biały 400 ml</i> <b>1*,7*,9*</b> <i>Pulpety gotowane z sosem pieczeniowym i warzywami 120 g</i> <b>1*,3*,7*</b></p> <p><i>ziemniaki z wody 600 g,</i> <i>Surówka z buraczków z cebulką 150g</i> <i>zagęszczony syrop owocowy 250 ml</i> <i>BM: Kluski śląskie 150 g</i></p>	<i>Pita z pastą mięsną, salata i piklami</i>	<p><i>Baleron 80g,</i> <i>Chleb 200 g,</i> <b>1*</b></p> <p><i>Kanapkowa 25 g,</i> <i>Herbata 250 ml</i> <i>DW+DBM+ DT: dżem 75g</i> <i>Marchew 100g</i></p>
8	20 śr	<p><i>Budyń 400 ml</i> <i>Marmolada 80 g,</i> <i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i> <b>1*</b></p> <p><i>Kanapkowa 25 g,</i> <i>Herbata 250 ml</i> <i>DW: chleb pszenny 200g</i> <b>1*</b></p> <p><i>Jabłko 1 szt. 150g</i> <i>DC: pasztet drobiowy 65g</i></p>	<i>Tortellini z pieczarkami, szpinakiem i szynką</i>	<p><i>Z: Zupa owocowa 400 ml</i> <i>Śledź w śmietanie z cebulą dodatkiem jogurtu 200 g,</i> <b>7*</b> <i>ziemniaki. z wody 600 g,</i> <i>syrop owocowy 250 ml</i> <i>DW+BM+DT: serek wiejski 150g</i> <b>7*</b></p>	<i>Ciasto czekoladowe</i>	<p><i>Paprykarz szczeciński 85g,</i> <b>9*</b></p> <p><i>Chleb 200 g,</i> <b>1*</b></p> <p><i>Kanapkowa 25 g,</i> <i>Herbata 250 ml</i> <i>DC+W+T: jajko gotowane na miękko 2 szt. 3*</i> <i>Salata 40g</i></p>
9	21 czw	<p><i>Kasza manna 400 ml</i> <i>Kielbasa piwna 80g</i></p>		<p><i>Z: Fasolowa z kielbasą i cebulą 400 ml</i> <b>1*,7*,9</b></p>		<p><i>Serek topiony 50g</i></p>

		<p><i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i>  <b>I*</b> <i>kanapkowa 25 g,</i>  <i>DW+DT: jajko gotowane na miękko 2 szt</i>  <i>DW: chleb pszenny 200g</i>  <b>I*</b></p>	<p><i>Tagiatelle z sosem truskawkowym</i></p>	<p><i>DW + BM; zupa ziemniaczana 400 ml</i>  <i>Makaron z pieczarkami, parówką i warzywami ( marchew, seler, pietruszka, natka, cebula) 345g</i>  <i>DW: makaron z sosem i parówką 345g</i>  <i>BM: makaron z sosem i pieczarkami 345g</i>  <i>syrop owocowy 250 ml</i></p>	<p><i>Ryba po grecku z warzywami</i></p> <p><i>Pieczyno</i></p>	<p><i>Chleb 200 g,</i>  <b>I*</b> <i>kanapkowa 25 g,</i>  <i>Herbata 250 ml</i>  <i>Ogórek kiszony 100g</i></p>
10	22 pt	<p><i>Płatki owsiane 400 ml</i>  <i>Kielbasa biała gotowana 1 szt.- 100g</i>  <i>Musztarda 20 g,</i>  <i>Chleb pszenno-żytni 200 g,</i>  <b>I*</b> <i>Kanapkowa 25 g,</i>  <i>herbata 250 ml</i>  <i>DW: :chleb pszenny 200g</i>  <b>I*</b>  <i>BM+DW+DC: ser biały 50g</i>  <b>7*</b>  <i>Jabłko 150g</i></p>	<p><i>Makaron zapiekany z kurczakiem, szpinakiem i cukinią</i></p>	<p><i>Z: Jarzynowa z zieleńią 400 ml</i>  <i>Gulasz wieprzowy duszony z warzywami(mix papryki, cebula, marchew, seler, pietruszka) 120 ml</i>  <i>Kasza jęczmienna 120g</i>  <i>Ogórek kiszony 150g</i>  <i>Syrop owocowy 250 ml</i>  <i>DBM: gulasz sojowy 150g</i></p>	<p><i>Koktajl kakaowo – bananowy</i></p>	<p><i>Ser salami 60 g,</i>  <b>6*</b>  <i>Chleb 200 g,</i>  <b>I*</b>  <i>Kanapkowa 25 g,</i>  <i>Herbata 250 ml</i>  <i>Marchew 100g</i></p>

**LEGENDA ALERGENÓW:**

1. Gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne, (łącznie z laktozą)
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także produkty pochodne

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Przyprawy używane w ww posiłkach:

pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowana, cukier wanilinowy, majeranek, czosnek granulowany, papryka ostra, curry, cząber, pietruszka suszona nać, mieszanka warzywna, przyprawa w płynie, cukier, lubczyk, ocet.