**W jadłospisie uwzględniono podstawowe składniki potraw ,wyróżniono produkty mogące powodować alergie lub reakcje nietolerancyjne , do każdego alergenu została przypisana cyfra porządkowa. Jadłospis może ulec modyfikacji. Wartości odżywcze wyliczone w programie Vulcan Stołówka do wglądu u intendenta stołówki.**

**ZESTAW OBIADOWY 09.01-13.01. 2023r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **DANIE I** | **DANIE II** | **DESER** |
| **09.01.2023r**  **poniedziałek** | **Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki , zielenina)** | **Spaghetti a mięsem i warzywami 250g**  **(szynka b/k, przecier pomidorowy, papryka zielona, ser żółty, marchew zioła)** | **Herbata owocowa**  **150ml**  **(miód)** |
| **Alergeny** | seler 10,gluten 13, soja 12 | gluten 13, jaja 2, mleko 5 |  |
| **10.01.2023r**  **wtorek** | **Brokułowa z ziemniakami 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, masło, siemię lniane, zielenina)** | **Kotlet schabowy panierowany 90g**  **(zioła ,mąka tortowa, jajka, bułka tarta, olej)**  **Kasza jaglana 135g (mleko)**  **surówka wielowarzywna 80g**  **(marchew, cebula, kapusta włoska, olej lniany, ogórek kiszony, jabłko ,czosnek, cytryna)** | **Lemoniada**  **150ml**  **(cytryna, miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, mleko 5 | gluten 13, jaja 2 ,mleko 5 |  |
| **11.01.2023r**  **środa** | **Pomidorowa z makaronem 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, przecier pomidorowy, śmietana, siemię lniane, zielenina, zioła)** | **Jajko w sosie chrzanowym 1szt/75ml**  **(mąka pełne ziarna, śmietana, masło, zioła)**  **Ziemniaki 195g**  **Marchewka duszona z groszkiem 80g**  **(masło, kasza manna)** | **Napój z owoców mieszanych**  **150ml**  **(miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, mleko 5, gluten 13, jaja 2 | gluten 13, jaja 2, mleko 5, |  |
| **12.01.2023r**  **czwartek** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 300ml**  **(wywar mięsny ,barszcz na naturalnym zakwasie, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, zioła, zielenina)** | **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i szpinakiem 250g**  **(filet z kurczaka, makaron penne, szpinak mrożony, śmietana, ser żółty, zioła)** | **Herbata z cytryną**  **150ml**  **( miód)** |
| **Alergeny** | **seler 10, mleko 5** | **gluten 13, mleko 5, jaja 2** |  |
| **13.01.2023r.**  **piątek** | **Pieczarkowa z makaronem 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, masło, pieczarki, zioła, zielenina)** | **Ryba miruna w sosie greckim 90g/75ml**  **(marchew, pietruszka, seler, por, przecier pomidorowy, cebula)**  **Ziemniaki 195g** | **Kompot truskawkowy**  **150ml**  **(truskawki, miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | ryba 9 |  |
| **kierownik świetlicy** | **pielęgniarka** | **kucharz** | **intendent** |

**W jadłospisie uwzględniono podstawowe składniki potraw, wyróżniono produkty mogące powodować alergie lub reakcje nietolerancyjne , do każdego alergenu została przypisana cyfra porządkowa.Jadłospis może ulec modyfikacji. Wartości odżywcze wyliczone w programie Vulcan Stołówka do wglądu u intendenta stołówki.**

**ZESTAW OBIADOWY 16.01-20.01.2023r**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **DANIE I** | **DANIE II** | **DESER** |
| **16.01.2023r**  **poniedziałek** | **Szczawiowa z ziemniakami 300ml, 0,5 jajka**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana ,masło, szczaw, zioła, zielenina)** | **Pulpet mięsny w sosie śmietanowym 90g/75ml**  **(szynka b/k, wołowina, jaja, bułka czerstwa, bułka tarta, cebula, mąka, śmietana, olej, zioła)**  **Kasza jęczmienna 135g**  **Surówka z sałaty lodowej papryki czerwonej z sosem vinegret 80g**  **(miód, cytryna, czosnek, olej lniany)** | **Kompot owocowy**  **150 ml**  **(mieszanka kompotowa, miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, mleko 5, jajka | gluten 13 mleko 5, jaja 2 |  |
| **17.01.2023r**  **wtorek** | **Zupa krem jarzynowy z grzankami 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, zioła, śmietana, masło siemię lniane ,kapusta biała, kalafior, zielenina)** | **Filet z kurczaka panierowany 90g**  **(mąka tortowa, jajka, bułka tarta, olej, mleko)**  **Kasza kus kus 135g**  **Surówka z marchewki z ananasem 80g** | **Herbata zielona z owocami**  **150ml**  **(miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | mleko 5, gluten 13, jaja 2 |  |
| **18.01.2023r**  **środa** | **Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml**  **(wywar mięsny ,kiełbasa swojska, marchew, pietruszka, seler, por, siemię lniane, zielenina, zioła)** | **Ryż z powidłami i bitą śmietaną 250g**  **(ryż, powidła, śmietana 36%, )** | **Woda z miodem i cytryną**  **150ml**  **(miód )**  **Owoc** |
| **Alergeny** | seler 10 | mleko 5 |  |
| **19.01.2023r.**  **czwartek** | **Krupnik mieszany 300ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, kasza jęczmienna, ryż, siemię lniane, zielenina, zioła)** | **Gulasz mięsny 100g**  **(szynka b/k, mąka tortowa, olej, zioła)**  **Makaron penne 135g**  **Surówka colesław z sosem vinegret 80g**  **(kapusta biała, marchew, kukurydza, czosnek cebula, olej lniany miód)** | **Napój jabłko-mięta**  **150ml**  **(miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13 | gluten 13, |  |
| **20.01.2023r**  **piątek** | **Neapolitańska z makaronem 300ml**  **(wywar mięsny, ser żółty, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, masło, siemię lniane, zielenina)** | **Ryba miruna w ziołach 110g**  **(gorczyca, zioła, olej, bazylia ,oregano czosnek)**  **Ziemniaki 195g**  **Surówka z ogórka kiszonego marchwi cebuli z olejem lnianym 90g** | **Napar owocowy**  **150ml**  **( miód)** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | ryba 9 |  |
| **kierownik świetlicy** | **pielęgniarka** | **kucharz** | **intendent** |