**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 Sto14wka do wglądu u intendenta stołówki.**

**ZESTAW OBIADOWY 24.03.2025 r.-28.03. 2025 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **DANIE I** | **DANIE II** | **DESER** |
| **24.03.2025 r.**  **poniedziałek** | **Zacierkowa z ziemniakami 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, makaron zacierka, zioła, zielenina)** | **Filet z indyka w sosie**  **słodko-kwaśnym 150 g**  **(pomidory krojone, papryka czerwona, przecier pomidorowy, brzoskwinia, ananas, cebula, mąka pełne ziarna, olej, zioła)**  **Ryż naturalny 150 g** | **Kompot owocowy**  **150 ml**  **(miód)**  **Owoc** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | gluten 13 |  |
| **25.03.2025 r.**  **wtorek** | **Pomidorowa z ryżem 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, masło, śmietana, przecier pomidorowy, zielenina, zioła)** | **Kotlet sudecki 90 g**  **(szynka b/k, wołowina, makaron, jaja, bułka tarta, cebula, olej, zioła)**  **Ziemniaki 190 g**  **Surówka z marchwi i ananasa 80g** | **Herbata owocowa**  **150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13 | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 |  |
| **26.03.2025 r.**  **środa** | **Krem z dyni z grzankami 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, dynia, ziemniaki, śmietana, zielenina, zioła)** | **Makaron z serem i musem truskawkowym 210 g/75 ml** | **Sok**  **owocowy**  **150 ml**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, mleko 5, gluten 13 | gluten 13, mleko 5, jaja 2 |  |
| **27.03.2025 r.**  **czwartek** | **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250 ml**  **(wywar mięsny, kiełbasa swojska, marchew, pietruszka, seler, por, zielenina, zioła)** | **Polędwica wieprzowa w sosie własnym 90 g/75 ml**  **(mąka tortowa, olej, zioła)**  **Kasza bulgur 150 g**  **Sałata lodowa z kukurydzą**  **i sosem vinegret 65 g**  **(miód, cytryna, czosnek, olej lniany)** | **Kisiel**  **truskawkowy**  **150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13 | gluten 13 |  |
| **28.03.2025 r.**  **piątek** | **Zupa grysikowa 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, kasza manna, zielenina, zioła)** | **Ryba miruna panierowana 90 g**  **(jaja, mąka tortowa, bułka tarta, mleko,, zioła olej)**  **Ziemniaki 190 g**  **Surówka z ogórka kiszonego, marchwi, cebuli z olejem lnianym 80g** | **Napój**  **z owoców mieszanych**  **150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13 | ryba 9, gluten 13, mleko 5, jaja 2 |  |
| **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 31.03.2025 r. - 04.04.2025 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **DANIE I** | **DANIE II** | **DESER** |
| **31.03.2025 r.**  **poniedziałek** | **Kalafiorowa z ziemniakami 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, masło, śmietana, zielenina, zioła)** | **Kotlet mielony 90 g**  **(szynka b/k, wołowina, bułka czerstwa, bułka tarta, jaja, cebula, olej, zioła)**  **Kasza jaglana 150 g (mleko)**  **Surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną papryką i sosem vinegret 80 g**  **(miód, cytryna, czosnek, olej lniany)** | **Herbata**  **z cytryną**  **150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, mleko 5 | gluten 13, jaja 2, mleko 5 |  |
| **01.04.2025 r.**  **wtorek** | **Szpinakowa z ryżem i ¼ jajka 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, masło, śmietana, zielenina, zioła)** | **Udziec pieczony z kurczaka 1szt.**  **Ziemniaki 190 g**  **Buraki duszone z jabłkiem 100 g**  **(cytryna, masło)** | **Sok**  **owocowy**  **150 ml**  **Owoc** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | gluten 13, mleko 5 |  |
| **02.04.2025 r.**  **środa** | **Grochowa z ziemniakami 250 ml**  **(wywar mięsny, kiełbasa swojska, marchew, pietruszka, seler, por, zielenina, zioła)** | **Pierogi z serem polane masłem 250 g**  **Surówka z marchwi i żurawiny z jogurtem greckim 100 g** | **Napój**  **jabłko-mięta**  **150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, soja 12 | mleko 5, jaja 2, gluten 13 |  |
| **03.004.2025 r.**  **czwartek** | **Ziemniaczana z porami 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, masło, śmietana, zielenina, zioła)** | **Zapiekanka świderkowa z szynką**  **i warzywami 250 g**  **(kukurydza, pomidory krojone, szynka wędzona, pieczarki, ser żółty, masło, zioła)** | **Kisiel**  **owocowy**  **150 ml**  **Owoc** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5 | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 |  |
| **04.04.2025 r.**  **piątek** | **Barszcz czerwony zabielany**  **z ziemniakami 250 ml**  **(wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, por, barszcz na naturalnym zakwasie, masło, śmietana, zielenina, zioła)** | **Kotlet ziemniaczany 200 g**  **(ziemniaki gotowane, jaja, mąka tortowa, mąka ziemniaczana, bułka tarta, cebula, olej, zioła)**  **Sos pieczarkowy 75 ml**  **(masło, śmietana, mąka tortowa, pieczarki, zioła)**  **Surówka colesław 90 g**  **(kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza, miód, olej lniany, czosnek, cytryna)** | **Napar owocowy 150 ml**  **(miód)**  **Deser** |
| **Alergeny** | seler 10, gluten 13, mleko 5, jaja 2 | gluten 13, mleko 5, jaja 2 |  |
| **kierownik świetlicy** | **pielęgniarka** | **kucharz** | **intendent** |