|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **JADŁOSPIS 17.03. – 21.03.2025** | | | |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| **Poniedziałek**  **17.03.2025** | chleb graham 25g  z masłem 5g  ser żółty 15g  ogórek konserwowy 10g  herbata rooibos 150ml  woda niegazowana  **Chleb graham**  - składniki: mąka pszenna graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, woda, drożdże, sól. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.* **Chleb oliwski** – składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, kwas naturalny, woda, drożdże, sól.. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.* **Ser żółty gouda Maluta** – składniki: mleko pasteryzowane, sól, stabilizator, chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej. **Ogórki konserwowe Polskie przetwory** – składniki:ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól niskosodowa, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, przyprawy. **Herbata rooibos z czarnym bzem** – składniki: woda, herbata rooibos z czarnym bzem (rooibos 85%, cząstki jabłka, karob, naturalny aromat, kwiat czarnego bzu 1%) | zupa szpinakowa z makaronem 200 ml  kotlet mielony z ziemniakami 160 g  sałata ze szczypiorkiem 60g  kompot owocowy 150ml  woda niegazowana  **Zupa szpinakowa z makaronem** – składniki: woda, porcja rosołowa z kurczaka, szpinak mrożony, makaron , marchew, pietruszka, seler, por , cebula, sól niskosodowa, nać, koper, pieprz , lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie. **Kotlet mielony** – składniki:  szynka, cebula, jajka, buła tarta, pieprz mielony, sól niskosodowa, czosnek. **Sałata ze szczypiorkiem** – składniki: sałata masłowa, jogurt naturalny, szczypiorek, sól.**Kompot owocowy** – składniki: **w**oda, mrożona mieszanka kompotowa (malina, truskawka, wiśnia bez pestki, porzeczka czarna, aronia, jabłka), cukier . | gruszka w sosie waniliowym 150g  wafelek kukurydziany  woda niegazowana  **Gruszka w sosie waniliowym** – składniki:gruszka, mleko 1,5%, śmietanka 30%, mąka, cukier waniliowy. |
| **Wtorek**  **18.03.2025** | chleb kołodziej 25g  z masłem 5g  szynka 15g  papryka10g  kakao 150ml  woda niegazowana  **Chleb kołodziej** – składniki: mix kołodziej klasyczny[żyto cięte30%,słonecznik20%,płatki owsiane20%, siemię lniane10%,gluten pszenny, sól. mączka słodowa jęczmienna, mąka pszenna graham, mąka pszenna, serwatka[mleko], mąka żytnia, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, kwas mlekowy, mąka pszenna razowa, skrobia ziemniaczana, mąka żytnia razowa, otręby żytnie, prażona mąka jęczmienna, mączka sojowa, jęczmień palony, enzymy (amylaza, ksylanaza, amyloglukozydaza)[pszenica], środek do przetwarzania mąki kwas askorbinowy], mąka żytnia typ 720, woda, mieszanka piekarska(8,8%): [płatki owsiane, siemię lniane, ziarenka słonecznika, nasiona sezamu], drożdże piekarskie, olej rzepakowy.**Chleb oliwski** – składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, kwas naturalny, woda, drożdże, sól.. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.* **Szynka z wędzarni –** składniki: mięso wieprzowe z szynki (w 100g wyrobu got. zużyto 80g mięsa), woda, substancja konserwująca E-250, przeciwutleniacze E-301 i E-316, E-331, regulator kwasowości E-575, substancja wspomagająca żelowanie E-508, stabilizatory E-450i, E-450II, sól, ekstrakty przypraw, dekstroza, hydrolizat białka sojowego. *Produkt może zawierać: gluten, laktozę, orzechy, seler, gorczycę oraz sezam.* **Kakao**– składniki:mleko 1,5%, Kakao naturalne DecoMorreno. | zupa ogórkowa 200 ml  risotto z piersią z kurczaka i warzywami 160 g  kompot owocowy 150ml woda niegazowana  **Zupa ogórkowa** – składniki: woda, ziemniaki, porcja rosołowa z kurczaka, ogórki kiszone, marchew, pietruszka, seler, por, śmietana 30%,, cebula, nać, koper, pieprz, sól niskosodowa*.*, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie. **Risotto z piersią z kurczaka i warzywami** – składniki: pierś z kurczaka, ryż, bulion, brokuły, papryka czerwona, cukinia, cebula, koncentrat pomidorowy, sól niskosodowa, olej rzepakowy, pieprz, papryka słodka, papryka ostra.**Kompot owocowy** – składniki: **w**oda, mrożona mieszanka kompotowa (malina, truskawka, wiśnia bez pestki, porzeczka czarna, aronia, jabłka), cukier . | jaglany budyń czekoladowy 150ml  żurawina suszona  woda niegazowana  **Czekoladowy budyń jaglany** – składniki: mleko 1,5%, kasza jaglana, kakao, miód. |
| **Środa**  **19.03.2025** | chleb słonecznikowy 25g  z masłem 5g  pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g  rzodkiewka 10g  kawa zbożowa 150ml  woda niegazowana  **Chleb słonecznikowy** – składniki:mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 750, kwas naturalny, ziarno słonecznika, woda, drożdże, sól. *Może zawierać: jaja, mleko w proszku, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe, orzechy włoskie*.  **Chleb oliwski** – składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, kwas naturalny, woda, drożdże, sól.. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.* **Pasta jajeczna** – składniki: jajka, jogurt grecki,,szczypior, pieprz , sól niskosodowa*.* **Kawa zbożowa** – składniki:mleko 1,5%, kawa zbożowa Anatol. | zupa krem z zielonego groszku z grzankami pełnoziarnistymi 200ml  bioderko z kurczaka w sosie z kaszą gryczaną 160g  buraczki 60g  kompot owocowy 150ml  woda niegazowana  **Krem z zielonego groszku z grzankami**  – składniki: woda, ziemniaki, porcja rosołowa z kurczaka, pietruszka, seler, por, marchew, grzanki(mąka pszenna graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, woda, drożdże, sól. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.*)groszek zielony, cebula, sól niskosodowa, , lubczyk, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie. **Bioderko z kurczaka w sosie**– składniki:bioderko z kurczaka, bulion, mieszanka warzyw korzeniowych, mąka pszenna, sól niskosodowa, pieprz, papryka słodka, ostra, zioła prowansalskie, tymianek, rozmaryn. **Sałatka z buraczków** – składniki:buraki , cebula,, sól niskosodowa, kwasek cytrynowy. **Kompot owocowy** – składniki: **w**oda, mrożona mieszanka kompotowa (malina, truskawka, wiśnia bez pestki, porzeczka czarna, aronia, jabłka), cukier . | ciasto mleczna kanapka 50g  winogrona 40g  mleko 150ml  woda niegazowana  **Ciasto mleczna kanapka** – składniki: jajka, śmietana 30%, mąka pszenna, galaretka cytrynowa, cukier, kakao, olej rzepakowy, proszek do pieczenia. **Mleko 1,5%.** |
| **Czwartek**  **20.03.2025** | chleb orkiszowy 25g  z masłem 5g  twarożek waniliowy 15g  kalarepa 10g  herbata owocowa 150ml  woda niegazowana  **Chleb orkiszowy –** składniki:mix orkiszowy, mąka żytnia typ720, mąka pszenna typ 750, kwas naturalny, woda, drożdże, sól. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.***Chleb oliwski** – składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, kwas naturalny, woda, drożdże, sól.. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.*  **Twarożek na słodko** – składniki: twaróg , cukier wanilinowy. **Herbata owocowa** – składniki: woda, herbata owocowa. | zupa fasolowa 200ml  kąski kurczaka po azjatycku z ziemniakami 160g  marchewka na ciepło 60g  kompot owocowy 150ml  woda niegazowana  **Zupa fasolowa** – składniki: woda, ziemniaki, porcja rosołowa, fasola Jaś (*Może zawierać gluten, orzechy włoskie i migdały)*, marchew, por, seler, pietruszka, cebula, sól niskosodowa, czosnek. nać, koper, pieprz, ziele angielskie, lubczyk, majeranek , liść laurowy. **Kąski z kurczaka po azjatycku** – składniki: pierś z kurczaka, imbir, czosnek, papryka słodka, papryka ostra, sól niskosodowa, pieprz czarny. **Marchewka na ciepło** – składniki: marchew, masło, mąka pszenna, sól, pieprz. **Kompot owocowy** – składniki: **w**oda, mrożona mieszanka kompotowa (malina, truskawka, wiśnia bez pestki, porzeczka czarna, aronia, jabłka), cukier . | płatki owsiane na mleku 150ml  jabłko, pomarańcza 40g  woda niegazowana  **Płatki owsiane na mleku** – składniki: mleko1,5%, płatki owsiane Kros (płatki owsiane**.***Może zawierać jaja, nasiona sezamu, orzechy)*. |
| **Piątek**  **21.03.2025** | chleb żytnio - razowy 25g  z masłem 5g  krakowska sucha 15g  serek wiejski  pomidor, rukola 20g  herbata z cytryną 150ml  woda niegazowana  **Chleb żytnio-razowy** - składniki: mąka żytnio-razowa, mąka pszenna typ 750, woda, kwas naturalny, drożdże,sól. *Może zawierać: jaja, mleko w proszku, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe, orzechy włoskie*. **Chleb oliwski** – składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, kwas naturalny, woda, drożdże, sól.. *Może zawierać jaja, mleko, ziarna sezamu, soję, orzechy arachidowe.* **Kiełbasa żywiecka** – składniki: mięso wieprzowe 76%, **Serek wiejski** – składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól. **Herbata z cytryną** – składniki:woda, herbata czarna Lipton, sok z cytryny. | zupa gulaszowa z zacierką 200ml  kotlet rybny z ziemniakami 160g  surówka colesław 60g  kompot owocowy 150ml  woda niegazowana  **Zupa gulaszowa z zacierką** – składniki: woda, porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, papryka, wieprzowina/wołowina, pomidory w puszce, makaron, cebula, sól niskosodowa, nać, koper, ziele angielskie, , lubczyk, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, liść laurowy, ziele angielskie. **Kotlet rybny**  – składniki:filet z mintaja , boczek surowy, bułka tarta, jaja, sól, pieprz, pieprz ziołowy. **Surówka colesław** – składniki: kapusta biała, marchew, , jogurt naturalny, chrzan (korzeń chrzanu 52%, woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości( kwas cytrynowy, mlekowy,) substancja konserwująca, pirosiarczan sodu.), kwasek cytrynowy, cukier sól niskosodowa, pieprz czarny. **Kompot owocowy** – składniki: **w**oda, mrożona mieszanka kompotowa (malina, truskawka, wiśnia bez pestki, porzeczka czarna, aronia, jabłka), cukier . | serniczek jagodowy na zimno 50g  flipsy kukurydziane  woda niegazowana  **Serniczek jagodowy na zimno** – składniki: twarożek, jogurt grecki, jagody, cukier, żelatyna. |