

Jadłospis 19-29.01.2021

19.01.2021 wtorek

Żurek z ziemniakami i kielbaską 250g, (1, 7, 9, *) (*seler, gluten*)

Makaron spaghetti z mięsem mielonym i **żółtym serem** 220g (1, 7, *) (*gluten*)

Sok owocowy 300ml

20.01.2021 środa

Zupa pomidorowa z ryżem zabiela **śmietaną** 250g, (9, *) (*seler*)

Kotlet drobiowy **panierowany** 100g, (1, 3, 7, *) (*gluten*)

Ziemniaki 120g,

Marchewka z groszkiem **zasmażana** (z masłem) 45g,

Sok owocowy 300ml,

21.01.2021 czwartek

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabiela **śmietaną** 250g, (1, 7, 9, *) (*gluten, seler*)

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 90g/30g

Kasza pęczak 120g

Ogórek konserwowy 1 szt.

Kompot 250ml

22.01.2021 piątek

Zupa ziemniaczana z zacierką 250g,

Filet rybny **panierowany** 100g, (1, 3, 4, *)

Ziemniaki 120g,

Surówka z kapusty kwaszonej z jabłkiem, marchwią i oliwą z oliwek 45g, (1, 7)

Kompot 200ml

25.01.2021 poniedziałek

Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną **śmietaną** 250g, (1,3,7,9,*) (*seler*)

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/30g

Ziemniaki 120g

Surówka z selera z jogurtem naturalnym i rodzynkami 45g (7,*) (*seler*)

Kompot 200ml

26.01.2021 wtorek

Zupa brokułowa z makaronem zabieleną **śmietaną** 250g, (1,7,9,*)(*seler, gluten*)

Kotlet drobiowy dewolaj panierowany (z masłem i serem **żółtym**) 100g, (1,3,7,*) (*gluten*)

Ziemniaki 120g,

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem, kukurydzą, słonecznikiem prażonym i oliwą z oliwek 45g,

Herbata z miodem i cytryną 200ml,

27.01.2021 środa

Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny **śmietaną** 250g, (1,7,9,*) (*seler*)

Leczo drobiowe z pieczarkami i papryką 90g/30g (*)

Ryż 120g,

Kompot 200ml

28.01.2021 czwartek

Krupnik z ziemniakami 250g, (9) (*seler*)

Kotlet mielony ze szpinakiem 100g (1,3,*)

Ziemniaki 120g,

Jarzynka z buraczków z oliwą z oliwek 45g

Kompot 200ml,

13.11.2020 piątek

Zupa fasolowa z kiełbaską i ziemniakami 250g, (1,9,*) (*seler*)

Placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym i cukrem 220g

Sok naturalny tłoczony 200ml

Zastrzegam możliwość zmian w jadłospisie :)

Oznaczenie alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

- ▲ Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np.: herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsem mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera, gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: sól, pieprz, cukier, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz mielony i w ziarenkach, oregano, bazylija, kwasek cytrynowy, zioła prowansalskie.