

# Jadłospis

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>10.01.2022 r.</b><br><b>Poniedziałek</b> | Zupa ogórkowa wywarze z mięsa oraz<br><b>warzyw</b> /mięso z łopatki wieprzowej, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por,<br>ogórki kiszane , ziemniaki, sól, pieprz, , woda, lubczyk, <b>śmietana, mleko, mąka<br/>           pszenna</b> /<br><b>Placuszki z jabłkami</b> / <b>mleko, maślanka</b> , jabłka, <b>mąka pszenna</b> ,<br>cukier, proszek do pieczenia, olej/<br><b>Herbata z cytryną i miodem</b> / herbata Lipton, woda, cytryny,<br>miód/ | 144 kcal<br><br>223 kcal<br><br>15 kcal                 | 300 g<br><br>140 g<br><br>150 g             |
| <b>11.01.2022 r.</b><br><b>Wtorek</b>       | <b>Wieprzowina w sosie śmietankowym</b> / schab<br>wieprzowy, olej, sól, pieprz, majeranek, cebula, <b>mąka pszenna, śmietana, /</b><br><b>Surówka z białej kapusty z marchewką i</b><br><b>porem</b> /kapusta biała, marchew, por, sól, pieprz, cukier, olej/<br><b>Ziemniaki puree z koperkiem</b> / ziemniaki , woda, sól,<br>koperek/<br><b>Kompot owocowy</b> / truskawki mrożone, woda, cukier/  | 156 kcal<br>35 kcal<br><br>160 kcal<br><br>100 kcal     | 130 g<br>100 g<br><br>180 g<br><br>150 g    |
| <b>12.01.2022 r.</b><br><b>Środa</b>        | <b>Filet z kurczaka panierowany</b> / filet z kurczaka , <b>jaja, mąka,</b><br><b>bułka tarta</b> , sól, pieprz, olej/<br><b>Surówka z marchewki i ananasa</b> /marchew, ananas, jabłko<br>sól, cukier, olej/<br><b>Ziemniaki puree z koperkiem</b> / ziemniaki , woda, sól,<br>koperek/<br><b>Kompot owocowy</b> / wiśnie mrożone, woda, cukier, /  | 241 kcal<br><br>70 kcal<br><br>160 kcal<br><br>100 kcal | 90 g<br><br>100 g<br><br>180 g<br><br>150 g |
| <b>13.01.2022 r.</b><br><b>Czwartek</b>     | <b>Sos boloński</b> / mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, czosnek,<br>koncentrat pomidorowy, bazyliia, mąka pszenna, woda, lubczyk/<br><b>Makaron spaghetti</b> / <b>mąka semolina</b> /<br><b>Kompot owocowy</b> / mrożone truskawki, woda, /<br><b>Jabłko</b>   | 137 kcal<br>218 kcal<br><br>100 kcal<br>90 kcal         | 130 g<br>140 g<br><br>150 g<br>1 szt.       |
| <b>14.01.2022 r.</b><br><b>Piątek</b>       | <b>Kotlet mielony z ryby</b> / filet z morszczuka i dorsza , <b>jaja, mleko,</b><br><b>bułka tarta</b> , cebula, olej, koperek, sól, pieprz/<br><b>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką</b> / kapusta<br>kiszona, marchew, cukier, sól, natka pietruszki, olej/<br><b>Ziemniaki puree z koperkiem</b> / ziemniaki, woda, sól. koperek<br><b>Kompot owocowy</b> / mrożona czarna porzeczka, woda,/  | 171 kcal<br><br>55 kcal<br>160 kcal<br><br>100 kcal     | 90 g<br><br>80 g<br>180 g<br><br>150 g      |

- ❖ **tłustym drukiem wymienione są substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji występujące w potrawie**
- ❖ **szczegółowe receptury na poszczególne dania znajdują się u intendenta**
- ❖ **jadłospis może ulec zmianie**