

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 04.06 - DO 08.06.2018

<p><b>Poniedziałek</b> <b>04.06.2018</b></p>	<p><b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki</b> woda , ziemniaki , kapusta biała , udziec z indyka b/s , marchew , pietruszka korzeń , por , <u>SELER</u> , wieprzowina boczek wędzony , koper ogrodowy , pieprz , sól , <u>CHLEB pszenny</u> , <u>MASŁO ŚMIETANKOWE 82%</u> <b>300 ml 197 kcal</b></p> <p><b>Kotlet mielony wieprzowy</b> topatka wieprzowa , <u>BUŁKI pszenne</u> , <u>BUŁKA tarta</u> , <u>JAJA</u> , cebula , olej , pieprz , sól <b>90 g 342 kcal</b></p> <p><b>Salata lodowa</b> sałata , przyprawa do sałatek , cytryna , olej rzepakowy , sol , pieprz <b>80 g 15 kcal</b></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> ziemniaki , koper ogrodowy , sól <b>200 g 150 kcal</b></p> <p><b>Kompot wielowocowy lub woda</b> woda , mieszanka owocowa mrożona , miód , cynamon , goździk <b>200 ml 42 kcal</b></p> <p><b>Jabłko</b> <b>1 szt 41 kcal</b> <b>786 kcal</b></p>
<p><b>Wtorkowe</b> <b>nowości</b> <b>05.06.2018</b></p>	<p><b>Chłodnik</b> burak , rzodkiewka , <u>ŚMIETANA 18%</u> , <u>JOGURT NATURALNY 2%</u> , <u>MAŚLANKA 0,5%</u> , ogórek , szczypiorek , koper ogrodowy , pieprz mielony , sól <b>300 ml 155 kcal</b></p> <p><b>Makaron z cukinią i kukurydzą</b> <u>MAKARON</u> , cukinia , kukurydza mrożona , cebula , szczypiorek , <u>SER parmezan</u> , olej rzepakowy , czosnek , pieprz czarny , sól <b>220 g 337 kcal</b></p> <p><b>Kalarepa</b> <b>50 g 12 kcal</b></p> <p><b>Kompot z jablek lub woda</b> woda , woda , jabłko , miód , goździk , cynamon <b>200 ml 43 kcal</b></p> <p><b>Banan</b> <b>1 szt 84 kcal</b> <b>631 kcal</b></p>
<p><b>Środa</b> <b>06.06.2018</b></p>	<p><b>Zupa ryżowa z natką pietruszki</b> marchew , mięso z ud kurczaka , pietruszka korzeń , <u>SELER</u> , ryż , pieprz , <u>CHLEB pszenny</u> , pietruszka liść , liść laurowy , sól <b>300 ml 186 kcal</b></p> <p><b>Kotlety jajeczne</b> <u>JAJA</u> , <u>BUŁKA pszenna</u> , <u>BUŁKA tarta</u> , olej rzepakowy pieprz , natka pietruszki , sól , <b>110 g 201 kcal</b></p> <p><b>Marchewka z groszkiem</b> marchew z groszkiem mrożona , <u>MAKA pszenna</u> , <u>MASŁO klarowane</u> , sól <b>90 g 93 kcal</b></p> <p><b>Ziemniaki z koperkiem</b> ziemniaki , koper ogrodowy , sól <b>200 g 150 kcal</b></p> <p><b>Kompot z wiśni lub woda</b> <b>200 ml 45 kcal</b></p>

	woda , woda, wiśnie bez pestek mrożone, miód pszczeli		
	<b>Jablko</b>	1 szt	41 kcal
			715 kcal
<b>Czwartek</b>  <b>07.06.2018</b>	<b>Rosół z makaronem i natką pietruszki</b> woda, udko z kurczaka, marchew, <u>MAKARON</u> , pietruszka korzeń, <u>SELER</u> , por, pietruszka liście, liść laurowy pieprz, ziele angielskie, sól	300 ml	161 kcal
	<b>Kurczak w potrawce</b> pierś z kurczaka , papryka czerwona , marchew , pietruszka korzeń , por , koper ogrodowy , pietruszka liść , <u>ŚMIETANA 18%</u> , ziele angielskie , liść laurowy , skrobia ziemniaczana, <u>MASŁO 82%</u> , sól	120 g	153 kcal
	<b>Marchewka do gryzienia</b>	80 g	20 kcal
	<b>Ryż mieszany</b> ryż biały, ryż brązowy, olej, sól	100 g	364 kcal
	<b>Kompot ze śliwek lub woda</b> woda , śliwka mrożona bez pestek, miód pszczeli	200 ml	44 kcal
	<b>Pomarańcza</b>	1 szt	48 kcal
<b>Piątek</b>  <b>08.06.2018</b>	<b>Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki</b> woda, udko z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, <u>SELER</u> , ryż, pietruszka liść, koncentrat pomidorowy, lubczyk, <u>ŚMIETANA 18%</u> , pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól	300 ml	232 kcal
	<b>Filet z dorsza świeżego saute</b> <u>RYBA dorsz świeży</u> ,olej rzepakowy, pieprz cytrynowy, sól	80 g	67 kcal
	<b>Surówka z warzyw mieszanych</b> kapusta pekińska, ogórek kwaszony, marchew, pomidor, papryka świeża, pietruszka korzeń, pietruszka liść, olej, pieprz, sól	80 g	77 kcal
	<b>Kasza pęczak</b> <u>KASZA pęczak</u> , olej rzepakowy, sól	120 g	180 kcal
	<b>Napój cytrynowy lub woda</b> woda, cytryna, miód	200 ml	37 kcal
	<b>Banan</b>	1 szt	84 kcal

#### Alergeny

1.Zboża (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) 2.Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe ) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały , orzechy laskowe , włoskie , nerkowca , brazylijskie , pistacje i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny (suszone owoce , soki owocowe) 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne