

# Jadłospis 20-24.01.2025r



<b>Poniedziałek 20.01.2025</b>	<b>Wtorek 21.01.2025</b>	<b>Środa 22.01.2025</b>	<b>Czwartek 23.01.2025</b>	<b>Piątek 24.01.2025</b>
<b>Kapuśniak 200</b>	<b>Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 200</b>	<b>Barszcz biały 200</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem 200</b>	<b>Barszcz ukraiński 200</b>
<b>Makaron z twarogiem i polewą truskawkową 250</b>	<b>Kotlet schabowy 250</b>	<b>Gyros z kurczaka 100</b>	<b>Knedle z mięsem 200</b>	<b>Leczo warzywne z makaronem 250</b>
<b>Jabłko</b>	<b>Ziemniaki 140</b>	<b>Surówka z kapusty pekińskiej, z sosem czosnkowym 100</b>	<b>Surówka z czerwonej kapusty 80</b>	<b>Mandarynka</b>
<b>Woda z cytryną, miodem i miętą</b>	<b>Marchew zasmażana 100</b>	<b>Gruszka</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>Woda z cytryną, miodem i miętą</b>
<b>Pieczyno</b>	<b>Jogurt Actimel</b>	<b>Woda z cytryną i miodem</b>	<b>Kompot, Woda</b>	<b>Pieczyno</b>
	<b>Pieczyno</b>	<b>Pieczyno</b>	<b>Pieczyno</b>	

---

# Jadłospis 20-24.01.2025r



## Skład poszczególnych dań zamieszczonych w jadłospisie oraz zawartość *alergenów*

<b>KAPUŚNIAK</b>	Marchew 20g, <b>seler</b> 5g, pietruszka5g, por2g, kapusta biała 20 , ziemniaki60, czosnek1, cebula2, <b>masło</b> 1, olej rzepakowy1, przecier pomidorowy 2, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, koperek, przyprawa warzywna (sól morską, warzywa suszone (40%): marchew, cebula, ziemniak, <b>korzeń selera</b> , czosnek, korzeń i natka pietruszki, korzeń lubczyku, por, kapusta, papryka słodka, pomidor, pasternak; kurkuma, pieprz czarny, oliwa z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia)
<b>PIECZARKOWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM</b>	Pieczarki , ziemniaki marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>makaron pełnoziarnisty( mąka makaronowa pełnoziarnista)( śmietana 30%, śmietana 18%, masło</b> , przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, przyprawa warzywna(marchew, pasternak, cebula, pietruszka, bazylią, majeranek, rozmaryn, cząber, mięta, tymianek, oregano, czosnek, lubczyk, kurkuma , <b>sos sojowy</b> (woda, <b>ziarno soi, pszenica</b> , sól)
<b>BARSZCZ BIAŁY</b>	marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cebula, ziemniaki, chrzan(korzeń chrzanu, woda, olej rzepakowy, cukier, kwas cytrynowy ocet spirytusowy, <b>mleko w proszku</b> ,sól, guma guar, <b>pirosiarczyn</b> sodu), olej rzepakowy, <b>mąka pszenna, śmietana 18%,masło</b> , czosnek, cytryna, przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, przyprawa warzywna (marchew, pasternak, cebula, pietruszka, bazylią, majeranek, rozmaryn, cząber, mięta, tymianek, oregano, czosnek, lubczyk, kurkuma), <b>sos sojowy</b> (woda, <b>ziarno soi, pszenica</b> , sól)
<b>ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM</b>	Marchew 20, <b>seler</b> 5, pietruszka 5, por 2, ryż biały,4 ziemniaki 65, olej rzepakowy 1, <b>masło 1, śmietana 30%2</b> , przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, koperek, lubczyk, przyprawa warzywna(marchew, pasternak, cebula, pietruszka, bazylią, majeranek, rozmaryn, cząber, mięta, tymianek, oregano, czosnek, lubczyk, kurkuma)
<b>BARSZCZ UKRAIŃSKI</b>	Buraki 60, marchew 15, <b>seler</b> 5, pietruszka 5, por 2, cebula 5, fasola sucha 6, kapusta biała 6, olej rzepakowy 1, <b>śmietana 18% 2, masło</b> , cytryna, czosnek przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, natka pietruszki, koperek suszony, lubczyk, majeranek, przyprawa <i>warzywna</i> (marchew, pasternak, cebula, pietruszka, bazylią, majeranek, rozmaryn, cząber, mięta, tymianek, oregano, czosnek, lubczyk, kurkuma)
<b>KOTLET SCHABOWY</b>	Schab wieprzowy, <b>jaja, bułka tarta (mąka pszenna</b> , woda, drożdże, sól), <b>mąka pszenna</b> , olej rzepakowy ,przyprawy: sól, pieprz ziołowy, przyprawa do mięs (pieprz czarny, czosnek granulowany, gałka muszkatołowa, papryka słodka, majeranek)
<b>MAKARON Z TWAROGIEM I POLEWĄ TRUSKAWKOWĄ</b>	<b>Makaron 40 (mąka z pszenicy durum) Twaróg półtłusty 60, śmietana 30%8, śmietana 18% 8</b> , truskawki mrożone 60, cukier

# Jadłospis 20-24.01.2025r



<b>GYROS Z KURCZAKA</b>	Filet z piersi kurczaka 100, <b>jaja3</b> , płatki kukurydziane18(Kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morską, melasa trzcinowa.), <b>mąka pszenna6</b> , olej rzepakowy4 ,przyprawy: sól, pieprz ziołowy, czosnek, papryka słodka.
<b>KNEDLE Z MIĘSEM</b>	Pierś z kurczaka 40g, łopatka wieprzowa 40g, mąka ziemniaczana 18g, olej 10g, cebula 10g, <b>jaja 12g</b> , przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz ziołowy, majeranek, czosnek granulowany, przyprawa warzywna (marchew, pasternak, cebula, pietruszka, bazylija, majeranek, rozmaryn, cząber, mięta, tymianek, oregano, czosnek, lubczyk, kurkuma)
<b>LECZO WARZYWNE</b>	Cukinia, czosnek, cebula, papryka, pieczarki, <b>makaron 40</b> bakłażan, pomidory, sos pomidorowy, oregano, sól, słodka papryka, pieprz, natka pietruszki, cebula.
<b>ZIEMNIAKI</b>	Ziemniaki 140 , sól
<b>RYŻ</b>	Ryż 120, sól
<b>MARCHEW ZASMAŻANA</b>	Marchew 40, olej rzepakowy 3, sól, cukier, pieprz naturalny
<b>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z SOSEM CZOSNKOWYM</b>	Kapusta pekińska 40, marchewka 20,cebulą czerwoną 5, czosnek 2, natka pietruszki, olej rzepakowy 3, musztarda 2(woda, ocet spirytusowy, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, przyprawy, barwnik kurkumina), miód 3, sól, pieprz naturalny, <b>jogurt naturalny</b>
<b>KOMPOT OWOCOWY</b>	Mieszanka kompotowa 3g Śliwka 2g, agrest 1g, czarna porzeczka 2g, truskawka 2g, jabłko 9g, cukier 4g
<b>WODA Z CYTRYNĄ</b>	Woda, cytryna
<b>WODA Z MIĘTĄ, CYTRYNĄ I MIODEM</b>	Woda, mięta 1 , cytryna 5, miód 3
<b>CHLEB WIEJSKI</b>	<b>Mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> , woda, drożdże, sól
<b>CHLEB ZE SŁONECZNIKIEM</b>	<b>Mąka żytnia razowa</b> , woda, słonecznik 15%, sól
<b>CHLEB RAZOWY</b>	<b>Mąka żytnia</b> , woda, drożdże, sól