

**JADŁOSPIS OGÓLNY**  
**29.01.2024 – 09.02.2024**

Poniedziałek 29.01.2024:

**Śniadanie:** Pieczywo pszenne(\*1), masło(\*7), ser żółty(\*7), szczypiorek, herbata owocowa (malinowa, truskawkowa lub z dzikiej róży, każdego dnia w zależności od dostępności)

**Obiad:** Rosół z kury z makaronem(\*1,9,10), delikatna potrawka z piersi z kurczaka z papryką, marchewką, zielonym groszkiem i kukurydzą(\*1,9,10), ryż paraboliczny, kompot owocowy (wielooowocowy lub truskawkowy/z samych owoców/ każdego dnia w zależności od dostępności)

**Podwieczorek:** Jogurt owocowy(\*1,7), musli z owocami(\*1), chrupki kukurydziane, kompot owocowy

Wtorek 30.01.2024:

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(\*1,7), bułka kajzerka(\*1), masło(\*7), wędlina drobiowa (\*1,6,9,10), ogórek świeży, herbata owocowa

**Obiad:** Zupa krupnik(\*1,6,9,10), sznycel z mielonego indyka w sosie własnym(\*1,3,9,10), ziemniaki(\*1), surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Chlebek bananowy z mąką z amarantusa - niskosłodzony(\*1,3), porcja owocu, kompot owocowy

Środa 31.01.2024:

**Śniadanie:** Parówka z szynki - 94% mięsa(\*6,9,10), ketchup – 160g pomidorów na 100g produktu(\*9,10), bułka pełnoziarnista (\*1), masło(\*7), papryka, herbata owocowa

**Obiad:** Zupa grochowa(\*1,6,9,10), naleśniki z serem białym z polewą jogurtową(#)(\*1,7), kompot owocowy

**Podwieczorek:** Paluchy z cynamonowe – niskosłodzone(\*1,3), porcja owocu, kompot owocowy

Czwartek 01.02.2024:

**Śniadanie:** Kakao z mlekiem(\*1,7), bułka tradycyjna(\*1), masło(\*7), szynka wieprzowa(\*1,6,9,10), pomidor, herbata owocowa

**Obiad:** Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną(\*1,6,7,9,10), kotlet schabowy(\*1,3), kasza kus kus, buraki gotowane, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Cytrynowo - waniliowa muffinka z mąką jaglaną i nasionami chia - niskosłodzona(\*1,3), słupki z marchwi, kompot owocowy

Piątek: 02.02.2024:

**Śniadanie:** Kawa zbożowa na mleku(\*1,7), pieczywo żytnie(\*1), masło(\*7), serek śmietankowy(\*1,7,9,10), szczypiorek, herbata owocowa

**Obiad:** Barszcz czerwony zabieleny śmietaną(\*1,6,7,9,10), paluszki z fileta rybnego(\*1,3,4), ziemniaki, surówka wielowarzywna, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Ślimaczek z mąką kokosową i dżemem truskawkowym - niskosłodzona(\*1,3), 100% sok wielooowocowy

Poniedziałek: 05.02.2024:

**Śniadanie:** Pieczywo pszenne(\*1), masło(\*7), szynka wieprzowa(\*1,6,9,10), ogórek świeży, kakao z mlekiem (\*1,7)

**Obiad:** Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną (\*1,6,9,10), podudzie z kurczaka w miodzie(\*1), kasza bulgur, surówka z marchwi z jabłkiem, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Bułeczka strucla z jabłkami i mąką orkiszową - niskosłodzona(\*1,3), porcja owocu, kompot owocowy

#### Wtorek 06.02.2024:

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami zbożowymi(\*1,7), bułka pełnoziarnista (\*1), masło(\*7), kielbasa krakowska parzona(\*1,6,9,10), pomidor, herbata owocowa

**Obiad:** Zupa ogórkowa z zacierką zabieleną śmietaną(\*1,6,7,9,10), farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym(\*1), kompot owocowy

**Podwieczorek:** Ciasto murzynek z marchewką i komosą ryżową(quinoa)(\*1,3) - niskosłodzony, porcja owocu, kompot owocowy

#### Środa 07.02.2024:

**Śniadanie:** Pieczywo żytnie(\*1), masło(\*7), ser żółty(\*1), papryka, herbata owocowa

**Obiad:** Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną (\*1,6,7,9,10), pierogi z mięsem i duszoną cebulką(\*1,3), kompot owocowy

**Podwieczorek:** Pancake z mąką jaglaną - niskosłodzony(\*1,3), porcja owocu, kompot owocowy

#### Czwartek 08.02.2024:

**Śniadanie:** Bułka tradycyjna(\*1), masło(\*7), polędwica wieprzowa(\*1,6,9,10), ogórek świeży, maślanka owocowa (\*1,7)

**Obiad:** Zupa barszcz ukraiński zabieleną śmietaną(\*1,6,7,9,10), filet z kurczaka w panierce kukurydzianej(\*1,3,9,10), ziemniaki, gotowana marchewka z groszkiem, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Kielbaska z szynki w cieście(\*1,3), ketchup – 160 gram pomidorów na 100g produktu(\*9,10), sok marchwiowy

#### Piątek 09.02.2024:

**Śniadanie:** Pieczywo pszenne(\*1), masło(\*7), jajko gotowane(\*3), szczypiorek, kawa inka z mlekiem(\*1,7)

**Obiad:** Rosółek warzywny z ryżem i makaronem(\*1,9,10), kotlet z fileta z mintaja z sosem warzywnym(\*1,3,4), ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem, kompot owocowy

**Podwieczorek:** Bułeczka z serem białym i płatkami owsianymi(\*1,3,7), niesolone pestki dyni, kompot owocowy

#### **\* Alergeny występujące lub mogące występować w poszczególnych daniach bądź składnikach dań.**

**1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:**

a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);

b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);

c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;

d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

**2. Skorupiaki i produkty pochodne;**

**3. Jaja i produkty pochodne;**

**4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:**

a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;

b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

**5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;**

**6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:**

a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);

b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;

c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

**7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:**

a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,

b) laktitolu;

**8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;**

**9. Seler i produkty pochodne;**

**10. Gorczyca i produkty pochodne;**

**11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;**

**12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;**