

DIETA NORMALNA

DATA	ZUPA	II DANIE
Czwartek 02/01	<i>Jarzynowa z ziemniakami</i> <i>250 ml</i> <i>(4)</i>	<i>Makaron penne (100g)/sos pomidorowy z oregano i świeżymi</i> <i>warzywami(150g)</i> <i>(1,2,3)</i>
Piątek 03/01	<i>Krem białych warzyw z natką</i> <i>z pietruszki (250ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Makaron świderki z białym serem i polewą truskawkową</i> <i>(250g)</i> <i>(1,2,3)</i>
Wtorek 7/01	<i>Kalafiorowa z makaronem</i> <i>(250 ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Spaghetti bolognese z sosem pomidorowym ze świeżą</i> <i>bazylią (200g)/ ogórek kiszony</i> <i>(1,2,3)</i>
Środa 8/01	<i>Pomidorowa z ryżem (250ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Ziemniaczki (100g)/ kotlecik pożarski (80g) / buraczki</i> <i>zasmażane (70g)</i> <i>(1,2)</i>
Czwartek 9/01	<i>Parzybroda ziemniakami</i> <i>(250 ml)</i> <i>(2,4)</i>	<i>Makaron (100g) potrawka z kurczaka (80g)</i> <i>/ surówka z marchwi (70g)</i> <i>(1,2,3)</i>
Piątek 10/01	<i>Ogórkowa ziemniakami</i> <i>(250 ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Ziemniaki (100g), paluszki rybne (2 szt.), surówka z kapusty</i> <i>kiszzonej (70g)</i> <i>(1,2,3,5)</i>
Poniedziałek 13/01	<i>Jarzynowa z makaronem</i> <i>(250 ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Kasza kus-kus (100g) z kurczakiem po chińsku sosem</i> <i>słodko-kwaśnym z warzywami (150g)/ (1,2,3)</i>
Wtorek 14/01	<i>Barszczyk ukraiński</i> <i>(250 ml)</i> <i>(1,4)</i>	<i>Domowe pierożki z mięsem (3 szt.)/ surówka z ogórków</i> <i>kiszonych z kukurydzą (70g)</i> <i>(1,2,3)</i>
Środa 15/01	<i>Koperkowa z ziemniakami</i> <i>(250 ml) (1,4)</i>	<i>Ryż curry (100g)/ bioderko pieczone z kurczaka (80g)/</i> <i>surówka wielowarzywna w sosie vinegrette (70g)</i>

DIETA NORMALNA

Czwartek 16/01	<i>Domowy rosół z kury zagrodowej (250 ml)</i> (4)	Kasza bulgur (100g)/ klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym (80g)/ surówka z białej kapusty (70g) (1,2,3)
Piątek 17/01	<i>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem (250ml) (2,4)</i>	Makaron świderki (100g) z białym serem (70g) i polewą truskawkową (7g)(1,2,3)
Poniedziałek 20/01	<i>Pomidorowa z ryżem (250ml) (1,4)</i>	<i>Kluseczki leniwe z polewą jogurtową (180g) / jabłuszko prażone (70g)</i> (1,2,3)
Wtorek 21/01	<i>Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (250ml)</i> (1,3)	Ryż (100g)/ pulpeciki drobiowe w delikatnym sosie chrzanowym (80g) / surówka z buraczków z jabłkiem (70g) (1,2,4)
Środa 22/01	<i>Z fasolki szparagowej z ziemniakami 250 ml</i>	Ziemniaki (100g)/ polędwiczki drobiowe w sosie tymiankowym (70g)/ marchewka glazurowana(70g) (2,4)
Czwartek 23/01	<i>Zacierkowa (250 ml)</i> (1,2,3,4)	<i>Kasza pęczak (100g)/ kotlet mielony (80g) / surówka colesław (70g)</i> (1,2,3)
Piątek 24/01	<i>Barszczyk czerwony z ziemniakami (250ml)</i> (4)	Ziemniaki (100g), filet z miruny (80g), surówka z kapusty kiszonej (70g) (1,2,3,5)
Poniedziałek 27/01	Jarzynowa z makaronem 250 ml (1,4)	Spaghetti bolognese w sosie pomidorowym z warzywami (250g)/ ser żółty do posypania (10g) (1,2,3)
Wtorek 28/01	Barszcz biały ziemniakami 250 ml (1,4)	Domowe kartacze z mięsem z okrasą z cebulki (2 szt.) surówka wielowarzywna (70g) (1,2,3)

DIETA NORMALNA

Środa 29/01	Ogórkowa z ryżem i koperkiem (250 ml) (1,4)	Kasza gryczana (100g) / gulasz wieprzowy ze świeżym tymiankiem (150g)/ surówka colesław (70g) (1,2,3)
Czwartek 30/01	Ryżanka (250ml) (1,4)	Roladki drobiowe(80g) z serem żółtym i warzywami/ziemniaki (100g)/marchewka z groszkiem (70g)
Piątek 31/01	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem (250ml) (2,4)	Makaron świderki z białym serem i polewą truskawkową (250g) (1,2,3)

Poniższa tabela przedstawia najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która również została umieszczona w jadłospisie.

Alergeny pokarmowe:

1. Mleko oraz jego przetwory, 2. Gluten, 3. Jajka i produkty pochodne, 4. Seler, 5. Ryby i produkty pochodne 6. Soja

Wszelkiego rodzaju **wędliny** zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, gorczycy, sezamu.**

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.