**JADŁOSPIS 14.06 – 18.06.21**

|  |  |
| --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 14.06.2021**  **Zupa:** Zupa brokułowa 250ml  **Mięsne:** Schab wp. w sosie pieczarkowym 100/50g kasza gryczaną 200g surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kukurydzy 100g  **Jarskie:** Makaron napoli z rukolą i serem włoskim 350g **Sałatka:** Sałatka z kurczakiem, mixem sałat, pomidorem, ogórkiem z sosem ziołowym 300/50g | **Surowce:**  Zupa: wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, **SELER**), ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, por, **SELER**, śmietana **MLEKO**, mąka **PSZENNA**, koper, cukier, pieprz, sól;  Schab w sosie: mięso wieprzowe – schab, cebula, olej roślinny, pieczarki, śmietanka słodka **MLEKO,** mąka **PSZENNA**, pieprz, sól;  Kasza gryczana: kasza gryczana, olej roślinny, sól;  Surówka: kapusta pekińska, ogórek, kukurydza, majonez **JAJA**, jogurt naturalny **MLEKO**, czosnek, czosnek granulowany, cukier, pieprz, sól;  Makaron napoli: makaron **PSZENNY**, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, rukola, ser włoski **MLEKO**, cukier, pieprz, czosnek granulowany, pieprz, sól;  Sałatka: mix sałat, kurczak (kurczak - mięso drobiowe, olej roślinny, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól), pomidor, ogórek curry (ogórek, ocet, curry, **SELER**, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól);  Sos ziołowy: natka pietruszki, czosnek, olej roślinny/oliwa z oliwek, miód, płatki chilli, oregano, sól, cukier, cytryna; |
| **WTOREK 15.06.2021**  **Zupa:** Zupa grochowa 250ml  **Mięsne:** Filet drobiowy panierowany 100g ziemniaki puree 200g surówka z marchewki i pora 100g  **Jarskie:** Kotlet z kaszy jaglanej z sosem czosnkowym 150/50g z surówka z marchewki i pora 150g  **Sałatka:** Sałatka grecka z sosem vinegret 300/50g | **Surowce:**  Zupa: groch, ziemniaki, boczek wędzony, kiełbasa podwawelska, cebula, czosnek, smalec, marchewka, pietruszka, por, **SELER**, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól;  Filet: mięso drobiowe – filet, **JAJKA**, bułka tarta **PSZENICA**, olej roślinny, pieprz, sól;  Ziemniaki: ziemniaki, masło **MLEKO**, śmietana **MLEKO**, **MLEKO**, koper, sól;  Surówka: marchewka, por, olej roślinny, śmietana **MLEKO**, majonez **JAJA**, cukier, pieprz, sól; Kotlet z kaszy: kasza jaglana, J**AJKA**, ser parmezan **MLEKO**, mąka kukurydziana, natka pietruszki, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona, pieprz, sól;  Sos czosnkowy: majonez **JAJA**, jogurt naturalny **MLEKO,** czosnek, czosnek granulowany, cukier, pieprz, sól;  Sałatka grecka: mix sałat, ser feta **MLEKO**, oliwki czarne/zielone**,** pomidor, ogórek, cebula czerwona, oregano;  Sos vinegret: sałata lodowa, ogórek, natka pietruszki, musztarda **GORCZYCA**, olej roślinny, czosnek, cukier, cytryna, płatki chilli, sól, pieprz; |
| **ŚRODA 16.06.2021**  **Zupa:** Zupa jarzynowa 250ml  **Mięsne:** Kotlet mielony 100g ziemniaki puree 200g z kalafiorem 100g  **Jarskie:** Potrawka tajska na mleku kokosowym 350g, ziemniaki opiekane 200g  **Sałatka:** Sałatka z pieczonym schabem, mixem sałat, makaronem, pomidorem i papryką, posypana pestkami słonecznika z sosem czosnkowym 300/50g | **Surowce:**  Zupa: wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, **SELER**, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) ziemniaki, natka pietruszki, warzywa carskie, fasola szparagowa, groch, cukinia, śmietanka **MLEKO,** pieprz, sól.  Kotlet mielony: mięso wieprzowe łopatka/karkówka, bułka tarta **PSZENICA**, **JAJA**, pieprz, sól;  Ziemniaki: ziemniaki, masło **MLEKO**, jogurt naturalny **MLEKO**, koper;  Kalafior: bułka tarta **GLUTEN,** masło, pieprz, sól  Potrawka: mleko kokosowe, marchew, cukinia, **SELER**, pietruszka, ciecierzyca, cukier, pieprz, sól, pasta curry, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona;  Ziemniaki opiekane: ziemniaki, olej roślinny, pieprz, sól, rozmaryn,czosnek, koper, oregano  Sałatka: mix sałat, schab pieczony (mięso wieprzowe – schab, olej roślinny, papryka słodka mielona, czosnek granulowany, pieprz, sól), makaron **PSZENNY**, pomidor, papryka, pestki słonecznika;  Sos czosnkowy: majonez **JAJA**, jogurt naturalny **MLEKO**, czosnek, czosnek granulowany, pieprz, sól; |
| **CZWARTEK 17.06.2021**  **Zupa:** Barszcz czerwony zabielany250ml  **Mięsne:** Frykadelka drobiowa z sosem koperkowym 100/50g z ryżem 200g surówka z czerwonej kapusty 100g  **Jarskie:** Cukinia zapiekana z warzywami i serem z kaszą bulgur 350g  **Sałatka:** Sałatka cezar z sosem cezar 300/50g | **Surowce**:  Zupa: buraki, ziemniaki, śmietana **MLEKO**, czosnek, ocet, cukier, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz;  Frykadel drobiowy: mięso drobiowe, bułka tarta **PSZENICA**, **JAJA**, olej roślinny, pieprz, sól;  Sos koperkowy: śmietana **MLEKO**, koper, masło **MLEKO**, mąka **PSZENNA**, cukier, pieprz, sól;  Ryż: ryż paraboliczny, olej roślinny, sól;  Surówka: czerwona kapusta, jabłko, olej roślinny, kwasek cytrynowy, cukier, sól, pieprz;  Cukinia: cukinia, cebula, marchewka, pieczarka, ser **MLEKO**, koncentrat pomidorowy, cukier, pieprz, sól, płatki chili;  Kasza bulgur: kasza bulgur **PSZENICA**, olej roślinny, sól;  Sałatka cezar: sałata rzymska, mięso drobiowe – filet, grzanki **PSZENNE**, ser parmezan **MLEKO,** pomidor;  Sos cezar: majonez **JAJA**, czosnek, musztarda **GORCZYCA**, sok z cytryny, **RYBA** – anchois, serparmezan **MLEKO**, oliwa z oliwek,pieprz, sól; |
| **PIĄTEK 18.06.2021**  **Zupa:** Zupa z botwinki 250ml  **Mięsne:** Strogonow wp. z warzywami 100/100g z ziemniakami puree 200g  **Jarskie:** Risotto z warzywami i serem 350g  **Sałatka:** Sałatka z mixem sałat, jajkiem gotowanym, rzodkiewką, pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem z sosem wiosennym 300/50g | **Surowce**:  Zupa: wywar warzywny (marchew, pietruszka, por, **SELER**, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól), botwina, ziemniaki, **JAJA,** śmietanka **MLEKO**, pieprz, sól;  Strogonow wp.: mięso wieprzowe, ogórek kiszony, pieczarka, papryka, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, cukier, pieprz, sól;  Ziemniaki: ziemniaki, masło **MLEKO**, śmietana **MLEKO**, **MLEKO**, koper, sól;  Risotto warzywne: ryż paraboliczny, cukinia, marchewka, cebula, pomidory koktajlowe, rukola, szpinak, ser włoski **MLEKO**, oliwa z oliwek, wino białe wytrawne, pieprz, sól;  Sałatka: mix sałat, **JAJKO**, rzodkiewka, pomidor, ogórek, szczypior;  Sos wiosenny: jogurt naturalny **MLEKO**, majonez **JAJA**, koperek, pietruszka, cukier, pieprz, sól, płatki chili; |