**JADŁOSPIS ALERGENY 04.03.24r.-15.03.24r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**04.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- jarzyny mix- ziemniaki*- śmietana ( przetwory mleczne7\*)* | **60****25****130****8** |
| **indyk w sosie pomidorowym z ryżem** | - filet z indyka- pomidor- papryka- koncentrat pomidorowy- cebula*- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)**- mąka pszenna (gluten 1\*)**-* ryż | **80****30****20****8****6****5****3****55** |
| **ogórek kiszony** | - ogórek kiszony | **80-90** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **sok jabłkowy** | - sok jabłkowy | **200ml** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Wtorek** 05.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **rosół z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- pałeczki drobiowe - *makaron jajeczny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60****60****30** |
| **kotlet schabowy** | *-* schab- *jaja kurze 3\** - *mąka pszenna ( gluten1\*)*- olej rzepakowy*- bułka tarta ( gluten1\*)* | **80****8****10****8****15** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **kapusta zasmażana** | - kapusta kiszona*-* marchew- *mąka pszenna (gluten 1\*)* | **100****8****3** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), kminek, ziele angielskie | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, - cukier- woda | **50****5****200ml** |
| **klementynka** | **- klementynka** | **1szt** |
| **Środa**06.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- koncentrat pomidorowy*-* ryż*- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60****18****25****8** |
| **pierogi ruskie** | - *mąka pszenna (gluten 1\*)**- ser biały (przetwory mleczne 7\*)**- jaja 3\***-* ziemniaki- cebula- olej rzepakowy- woda |  **65****60** **14****50****5****3** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki - cukier - woda | **50****5****200ml** |
| **deser mleczny** | - deser mleczny (*orzechy 8\*, przetwory mleczne 7\*)* | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**07.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa z brokułowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- brokuły- *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)**- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****30****8** |
| **nóżka z pieca** | *-* pałeczki z kurczaka*-* papryka czerwona- olej | **80****10****4** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **mizeria z jogurtem naturalnym** | - ogórek zielony- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **105****8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki - cukier- woda | **50****5****200ml** |
|  | **jabłko** | - jabłko |  **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**08.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa krem z grochu łuskanego z jarzynami i grzankami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- groch łuskany- pietruszka korzeń- natka pietruszki- ziemniaki- cebula- *seler korzenny 9\**- *masło (przetwory mleczne 7\*)**- grzanki (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60****70****20****8****40****15****15****8****10** |
| **makaron z serem białym polany masłem posypany cukrem**  | *- makaron ( gluten 1\*, jaja3\*)**- ser biały (przetwory mleczne 7\*)**- masło ( przetwory mleczne 7\*)*- cukier | **60****55****5****8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki- cukier- woda  | **50****5****200ml** |
| **mus owocowy** | **-** jabłko, gruszka, malina, truskawka, porzeczka | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**11.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa koperkowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- koper- ziemniaki- *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****10****120****8** |
| **potrawka drobiowa z kaszą kuskus** | - filet z kurczaka, udziec z kurczaka, filet z indyka- marchew- *seler korzenny, seler naciowy 9*\*- por- cebula*- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)**- kasza kuskus (gluten 1\*)* | **80****30****20****8****6****6****55** |
|  |  |  |
| **bukiet warzyw** | - bukiet warzyw | **100** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki- cukier- woda | **50****5****200ml** |
| **kiwi** | **-** kiwi | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**12.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa szpinakowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska) - szpinak *- makaron pszenny ( jaja 3\*, gluten 1\*)* - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **sznycel** | *-* łopatka wieprzowa, szynka kulka zmielona- *jaja kurze 3\** - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)* - cebula - olej rzepakowy- czosnek*- bułka tarta ( gluten 1\*)* | **80****5****8****4****8****1****9** |
| **ziemniaki**  | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **buraczki na ciepło** | - buraki czerwone- *śmietana (przetwory mleczne 7\*)*sok z cytryny do smaku | **110****6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **sok jabłkowy** | - sok jabłkowy | **200ml** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa**13.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **kapuśniak z białej kapusty, pomidorów z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- pieczeń wołowa - ziemniaki- koncentrat pomidorowy- pomidory- kapusta biała | **60****55****120****8****15****35** |
| **racuchy z marmoladą i serkiem Danio** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)* *- jaja 3\** - drożdże *- mleko ( przetwory mlecze7\*)* - cukier- olej rzepakowy - marmolada- *serek Danio (mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **55****14****3****25****6****6****30****30** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki - cukier - woda | **50****5****200ml** |
|  | **pomarańcz** | - pomarańcza | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**14.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa ogórkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- ogórek kiszony- ryż*- śmietana ( przetwory mleczne7\*)* | **60****25****25****8** |
| **gulasz wołowy w sosie paprykowym** | *-* pieczeń wołowa*-* papryka*-* cebula*- mąka pszenna (gluten1\*)**-* olej- koncentrat pomidorowy | **80****25****8****4****5****8** |
| **kluski śląski** | - ziemniaki - mąka ziemniaczana- *mąka pszenna (gluten 1\*)**- jaja 3\** | **120****15****10****6** |
| **surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z oliwą** | *-* kapusta czerwona*-* jabłko- cebula- oliwa z oliwek | **70****30****8****7** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki- cukier- woda  | **50****5****200ml** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Piątek**15.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa kalafiorowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska) - kalafior - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)**- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **Ryba po grecku** | *- dorsz 4\**- *jajka3\***- mąka pszenna (gluten 1\*)**- bułka tarta ( gluten 1\*)*- marchew- *seler korzenny 9\***-* cebula- olej - koncentrat pomidorowy | **80****8****10****15****60****45****35****8****20** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)**-* koper | **240****2****3** |
|  |  |  |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), kminek, ziele angielskie | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, - cukier- woda | **50****5****200ml** |
| **jabłko** |  - jabłko | **1szt** |