**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** |