**JADŁOSPIS ALERGENY 16.10.23 – 27.10.23**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  16.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa ogórkowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - ogórek kiszony  - ziemniaki  - *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **120**  **8** |
| **indyk w jarzynach z ryżem** | - filet z indyka  - marchew  - *seler korzenny, seler naciowy 9*\*  - por  - cebula  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *-* ryż | **80**  **30**  **20**  **8**  **6**  **6**  **3**  **55** |
|  |  |  |
| **brokuły gotowane** | - brokuły | **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** |
| **banan** | **- banan** | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  17.10.2023 | **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 (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **kotlet schabowy w krakersach** | *-* schab b/k  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  *- krakersy (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - olej | **100**  **8**  **10**  **15**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **mizeria z jogurtem naturalnym** | - ogórek zielony  *- jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)*  *-* sok z cytryny do smaku | **110**  **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** |
|  | **śliwka** | - śliwka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  18.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa krupnik z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - *kasza jęczmienna (gluten 1\*)*  *-* ziemniaki  *- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60**  **18**  **120**  **8** |
| **pierogi z mięsem** | - mięso wołowe (pieczeń, pręga)  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\**  - cebula  - olej rzepakowy  - woda | **70**  **55**  **8**  **12**  **4** |
| 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  19.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **ryż na rosole z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - pałeczki drobiowe  - ryż | **60**  **60**  **25** |
| **pałeczki drobiowe** | *-* pałeczki drobiowe  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  - olej | **80**  **5**  **15**  **10**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszonego i groszku zielonego z oliwą** | - kapusta pekińska  - ogórek kiszony  - groszek zielony  - oliwa z oliwek | **80**  **35**  **10**  **6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól,  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  20.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **barszcz czerwony z jarzynami, jajkiem i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - buraki czerwone  - ziemniaki  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- jajko 3\**  *-* sok cytrynowy do smaku | **60**  **70**  **120**  **8**  **20** |
| **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** | **- mus owocowy** | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  23.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - jarzyny mix  - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **gulasz wołowy z brokułami i brukselką** | - pieczeń wołowa  - brokuły  - brukselka  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej | **80**  **25**  **20**  **8**  **4**  **5** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **surówka z selera, rodzynek i jabłka z jogurtem naturalnym** | *- seler korzenny 9\**  *-* jabłko  - rodzynki  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80**  **35**  **10**  **8** |
| **sok jabłkowo-gruszkowy** | - jabłka, gruszki | **200ml** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  24.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa**  **g.** |
| **zupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - kalafior  - pietruszka  - cebula  - czosnek  - por  - *śmietana (mleko i przetwory mleczne 7\*)*  *- masło (przetwory mleczne 7\*)*  *- groszek ptysiowy (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60**  **70**  **30**  **15**  **1**  **8**  **8**  **2**  **12** |
| **zrazy w sosie własnym z kaszą pęczak** | *-* mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )  - *jaja kurze 3\**  - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)*  - cebula  - olej rzepakowy  - czosnek  *- bułka tarta ( gluten 1\*)*  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *-* mąka ziemniaczana  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  - *kasza pęczak* | **80**  **5**  **8**  **4**  **8**  **1**  **9**  **6**  **6**  **3**  **55** |
|  |  |  |
| **surówka z ogórka kiszonego, papryki czerwonej i cebuli z oliwą** | - ogórek kiszony  - papryka konserwowa  - cebula czerwona  - oliwa | **90**  **15**  **10**  **6** |
| 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** |
|  | **jogurt owocowy** | - jogurt owocowy | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  25.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa gulaszowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)  - pieczeń wołowa  - ziemniaki | **60**  **55**  **130** |
| **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** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  26.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koncentrat pomidorowy  *-* *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  *- śmietana ( przetwory mlecze 7\*)* | **60**  **18**  **25**  **8** |
| **kotlet mielony z indyka** | *-* filet z indyka  - *jaja kurze 3\**  - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)*  - cebula  - olej rzepakowy  - czosnek  *- bułka tarta ( gluten 1\*)* | **80**  **5**  **8**  **4**  **8**  **1**  **9** |
| **ziemniaki purée** | - 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** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **gruszka** | - gruszka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  27.10.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa koperkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koper  *-* ryż  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **15**  **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\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **jabłko** | - jabłko | **1szt** |