**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** |