**JADŁOSPIS ALERGENY 18.09.23 – 29.09.23**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  18.09.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa ziemniaczana z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  *-* ziemniaki  *- śmietana (mleko i przetwory mleczne7\*)* | **60**  **140**  **8** |
| **risotto warzywno mięsne** | - pieczeń wołowa  - warzywa mieszane  - cebula  - koncentrat pomidorowy  *-* olej rzepakowy  *-* ryż | **80**  **35**  **8**  **7**  **4**  **55** |
| 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** |
|  | **nektarynka** | - nektarynka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  19.09.2023 | **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** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  20.09.2023 | **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 ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **18**  **120**  **8** |
| **indyk w sosie pomidorowym** | - filet z indyka  - pomidor  - papryka  - koncentrat pomidorowy  - cebula  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)* | **80**  **30**  **20**  **8**  **6**  **5**  **3** |
| **kopytka** | - ziemniaki  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\** | **130**  **55**  **14** |
| **surówka z ogórka kiszonego, jabłko i cebuli czerwonej z oliwą** | - ogórek kiszony  - jabłko  - cebula czerwona  - oliwa | **80**  **35**  **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** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  21.09.2023 | **OBIAD** | | **Masa w**  **g.** |
| **zupa kalafiorowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - kalafior  *-* ryż  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **kotlet schabowy** | *-* schab b/k  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  - olej | **100**  **8**  **10**  **15**  **5** |
| **ziemniaki** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  *-* koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, papryki, kukurydzy, fasoli czerwonej i jabłka z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska, marchew, papryka, kukurydza, fasola czerwona, cebula  - *jogurt naturalny 7\**  *-* sok z cytryny do smaku | **100**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  22.09.2023 | **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 ( mleko i przetwory mleczne 7\*)*  *- jajko 3\**  *-* sok z cytryny 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** |
| **jabłko** | **-** jabłko | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  25.09.2023 | **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 (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **18**  **30**  **8** |
| **gulasz wieprzowy z kaszą kuskus** | - szynka kulka  - marchew  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej  - *kasza kuskus (gluten 1\*)* | **80**  **25**  **8**  **5**  **4**  **55** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z oliwą** | *-* kapusta czerwona  *-* jabłko  - cebula  - oliwa z oliwek | **70**  **30**  **8**  **7** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  26.09.2023 | **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 z pieca** | *-* pałeczki z kurczaka  *-* papryka czerwona  - olej | **80**  **10**  **4** |
| **ziemniaki** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki, cebuli dymki z jogurtem naturalnym** | - sałata lodowa  - pomidor  - rzodkiewka  - cebula dymka  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **75**  **30**  **15**  **8**  **8** |
| 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** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  27.09.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **żurek z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - zakwas  - *kiełbasa podwawelska ( soja ^\*, seler 9\*)*  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)*  - ziemniaki | **60**  **20**  **15**  **8**  **140** |
| **spaghetti z sosem mięsnym** | - mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )  - makaron spaghetti ( gluten 1\*, jaja 3\* )  - koncentrat pomidorowy  - olej rzepakowy  - mąka ziemniaczana  - przyprawa do spaghetti ( gluten 1\*, jaja 3\*, mleko 7\*, seler\*, gorczyca 10\* )  - pomidory  - cebula | **75**  **55**  **7**  **4**  **4**  **1**  **20**  **7** |
| 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** |
| **brzoskwinia** | - brzoskwinia | **1szt** |
| **Czwartek**  28.09.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa selerowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - *seler korzenny, seler naciowy 9\**  - ryż  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **20**  **25**  **8** |
| **filet z kurczaka w panierce** | *-* filet z kurczaka  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta (gluten1\*)*  - olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **8** |
| **ziemniaki** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne7\*)*  *-* koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka Colesław z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska  - marchew  - jabłko  - cebula  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80**  **15**  **30**  **8**  **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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  29.09.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa 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 (gluten 1\*, jaja 3\*)*  *- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **dorsz w panierce zmielony** | *- dorsz4\**  *- jaja3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta ( gluten1\*)*  *- czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)*  - cebula  *-* olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **8**  **4**  **8** |
| **ziemniaki** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli i papryki z oliwą** | - kapusta kiszona  - marchewka  - papryka czerwona  - cebula  - oliwa z oliwek | **70**  **20**  **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** |