**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** |