**JADŁOSPIS ALERGENY 13.03.23 – 24.03.23**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  13.03.2023 | **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 warzywach z makaronem pszennym** | - filet z indyka  - marchew  - *seler korzenny, seler naciowy 9*\*  - por  - cebula  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **80**  **30**  **20**  **8**  **6**  **6**  **3**  **55** |
|  |  |  |
| **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** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  14.03.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa pieczarkowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - pieczarki  *-* *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  *- śmietana ( przetwory mlecze 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 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** |
|  | **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  15.03.2023 | **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 (mleko i przetwory mleczne7\*)* | **60**  **25**  **140**  **8** |
| **risotto warzywno mięsne** | - pieczeń wołowa  - warzywa mieszane  - cebula  - koncentrat pomidorowy  *-* olej rzepakowy  *-* ryż | **90**  **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** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  16.03.2023 | **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 wielowarzywna z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska, marchew, *seler korzenny9\*,* kapusta czerwona, por, jabłko  - jogurt naturalny ( przetwory mleczne7\*) | **110**  **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** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  17.03.2023 | **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 ( przetwory mleczne7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **jajko w sosie koperkowym** | *- jajko3\**  - koper  - cebula  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna* | **1szt**  **8**  **10**  **6**  **4** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **1,5**  **3** |
| **brokuły** | - 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** |
| **gruszka** | **- gruszka** | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  20.03.2023 | **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  - ziemniaki  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **140**  **8** |
| **gulasz wołowy z kaszą kuskus** | - pieczeń wołowa  - marchew  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej | **80**  **25**  **8**  **5**  **4** |
| **kasza kuskus** | - *kasza kuskus (gluten 1\*)* | **55** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **surówka z selera, jabłka, rzodkiewki, pora i szczypiorku z jogurtem naturalnym** | *- seler korzenny 9\**  *-* jabłko  - szczypiorek  - rzodkiewka  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **70**  **25**  **10**  **10**  **8** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  21.03.2023 | **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 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  22.03.2023 | **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** |
| **pomarańcza** | - pomarańcza | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  23.03.2023 | **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 (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **filet z kurczaka w panierce** | *-* schab b/k  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  - olej | **100**  **8**  **10**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i bazylii z oliwą** | - kapusta pekińska  - pomidorki koktajlowe  - bazylia  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80**  **25**  **10**  **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**  24.03.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa grochowa z jarzynami i makaronem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - groch łuskany  *- makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  *- mąka ( gluten 1\*)* | **60**  **10**  **25**  **3** |
| **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** |