**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** |