**JADŁOSPIS ALERGENY 19.02.24 – 01.03.24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  19.02.2024 | **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 mleczne 7\*)* | **60**  **140**  **8** |
| **gulasz wieprzowy z makaronem pszennym** | - mięso wieprzowe (szynka)  - marchew  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej  - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **80**  **25**  **8**  **5**  **4**  **60** |
|  |  |  |
| **brokuły gotowane** | *-* brokuły | **100** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **sok jabłkowy** | - sok jabłkowy | **200ml** |
|  | **pomarańcza** | - pomarańcza | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  20.02.2024 | **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)  - szponder wołowy, udźce z kurczaka, pałeczki drobiowe, porcja rosołowa  *-* ryż | **60**  **60**  **25** |
| **kotlet z indyka w płatkach kukurydzianych** | *-* filet z indyka  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta (gluten1\*)*  *-* *płatki kukurydziane (gluten 1\*)*  - olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne7\*)*  *-* koper | **250**  **2**  **3** |
| **surówka z sałaty lodowej i ogórka zielonego z jogurtem naturalnym** | - sałata lodowa  - ogórek zielony  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **70**  **40**  **8** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  21.02.2024 | **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** |
| **pierogi z borówkami i jogurtem naturalnym** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\**  - borówki  - cukier  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)*  *-* woda | **60**  **8**  **70**  **4**  **10** |
| 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** | - jabłka, maliny, truskawki, porzeczki,gruszka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  22.02.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa ogórkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - ogórek kiszony  - ryż  *- śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **gołąbki inaczej w sosie pomidorowym** | *-* mięso wołowo-z  - *jaja kurze 3\**  - *kasza manna ( gluten 1\*)*  - cebula  - olej rzepakowy  - czosnek  *-* koncentrat pomiddorowy | **80**  **5**  **10**  **4**  **8**  **1**  **9** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  *-* koper | **250**  **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,  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **serek Danio** | - *serek Danio (mleko, przetwory mleczne 7\*)* | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  23.02.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa fasolowa z jarzynami i makaronem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - fasola  - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60**  **10**  **30** |
| **ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem** | - ryż  - jabłkiem  - cynamon  - cukier  - *masło (przetwory mleczne 7\*)* | **65**  **65**  **4**  **5**  **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** |
|  | **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  26.02.2024 | **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** |
| **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 | **80**  **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** |
| **jabłko** | - jabłko | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  27.02.2024 | **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** | *-* filet z kurczaka  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  - olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska, marchew, *seler korzenny*9\*, por, cebula czerwona, kapusta biała, kapusta czerwona  *- 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**  28.02.2024 | **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** |
| **indyk w warzywach 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** |
|  |  |  |
| **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** |
| **mus owocowy** | **-** jabłko, malina, truskawka, porzeczka, gruszka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  29.02.2024 | **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 naciowy 9\*, seler korzenny 9\**  *-* ryż  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **zrazy w sosie koperkowym** | *-* 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  - koper | **80**  **5**  **8**  **4**  **8**  **1**  **9**  **6**  **6**  **10** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **1,5**  **3** |
| **surówka z kapusty czerwonej, cebuli i jabłka z oliwą** | - kapusta czerwona  - jabłko  - cebula  - oliwa | **70**  **30**  **7**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **sok jabłkowo-gruszkowy** | - jabłka, gruszki | **200ml** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  01.03.2024 | **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** |
| **ryba w panierce** | *- miruna 4\**  *- 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, cebuli, marchewki i papryki czerwonej z oliwą** | - kapusta kiszona  - papryka czerwona  - marchew  - cebula  - oliwa z oliwek | **80**  **15**  **20**  **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** |