**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** |