**JADŁOSPIS ALERGENY 13.11.23 – 24.11.23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**13.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **kapuśniak z białej kapusty, pomidorów z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- pieczeń wołowa - ziemniaki- koncentrat pomidorowy- pomidory- kapusta biała | **60****55****120****8****15****35** |
| **racuchy z marmoladą i serkiem Danio** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)* *- jaja 3\** - drożdże *- mleko ( przetwory mlecze7\*)* - cukier- olej rzepakowy - marmolada- *serek Danio (mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **55****14****3****25****6****6****30****30** |
| 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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**14.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa krem z cukinii z jarzynami i groszkiem ptysiowym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- cukinia- pietruszka korzeń- natka pietruszki- ziemniaki- cebula- *masło (przetwory mleczne 7\*)*- *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)**- groszek ptysiowy (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60****90****25****8****40****8****8****2****12** |
| **indyk w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną** | - filet z indyka- pomidor- papryka- koncentrat pomidorowy- cebula*- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)**- mąka pszenna (gluten 1\*)**-* kasza jaglana | **80****30****20****8****6****5****3****55** |
| **surówka z ogórka kiszonego i jabłka z oliwą** | - ogórek kiszony- jabłko- cebula czerwona- oliwa | **80****35****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** |
|  | **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa** 15.11.2023 | **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** |
| **kotlet schabowy** | *-* schab b/k*- jajka 3\***- mąka pszenna gluten 1\*)**- bułka tarta (gluten 1\*)*- olej  | **80****8****10****15****5** |
| **ziemniaki**  | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **surówka Colesław z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska- marchew- jabłko- cebula- *jogurt naturalny 7\***-* sok z cytryny do smaku | **80****20****30****10****8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**16.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- koncentrat pomidorowy - ryż- *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****18****25****8** |
| **łazanki z białą kapustą i mięsem** | - pręga wołowa- kapusta biała- cebula- *makaron pszenny (gluten 1\*, jaja 3\*)* | **80****90****10****55** |
| 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** |
| **jogurt owocowy** | ***-*** *jogurt owocowy* (*przetwory mleczne 7\*)* | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**17.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa fasolowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)- fasola- *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)**- mąka pszenna (gluten 1\*)* | **60****10****30****3** |
| **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** |
| **bukiet warzyw** | - bukiet warzyw | **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** |
| **mus owocowy**  | **-** mus owocowy | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**20.11.2023 | **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 mleczne 7\*)* | **60****25****120****8** |
| **wieprzowina po meksykańsku z ryżem** | - mięso wieprzowe ( szynka kulka)- kukurydza- fasola czerwona- papryka- marchew- pomidory- cebula- olej*-* ryż | **80****8****10****15****20****25****10****3****60** |
| 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** |
| **pomarańcza** | **- pomarańcza** |  **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**21.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa z kalafiorowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- kalafior- *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)**- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****30****8** |
| **nóżka z pieca** | *-* pałeczki z kurczaka*-* papryka czerwona- olej | **80****10****4** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **surówka z sałaty lodowej, ogórka zielonego i koperku z jogurtem naturalnym** | - sałata lodowa- ogórek zielony- koper- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80****35****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** |
|  | **klementynka** | - klementynka |  **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa**22.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa koperkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- koper-ryż*- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****10****25****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 | **75****55****7****4****4****1****20****7** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól, - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **sok jabłkowo-gruszkowy**  | - jabłka- gruszki | **200ml** |
| **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**23.11.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa gulaszowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- pieczeń wołowa- ziemniaki | **60****55****130** |
| **naleśniki z białym serem i jogurtem malinowym**  | *-* *mąka pszenna (gluten 1\*)**- jaja 3\***- mleko (przetwory mleczne 7\*)**- ser biały (przetwory mleczne 7\*)**- jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)**-* maliny- cukier- olej rzepakowy | **60****12****25****80****12****35****8****6** |
|  |  |  |
| 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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**24.11.2023 | **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)- brokuł*- makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)**- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60****25****25****8** |
| **ryba zmielona 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, marchewki, cebuli i jabłka z oliwą** | - kapusta kiszona- marchewka- jabłko- cebula- oliwa z oliwek | **70****20****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** |