**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** |