**JADŁOSPIS ALERGENY 30.10.23 – 10.11.23**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  30.10.2023 | **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 wołowy z papryką i kaszą kuskus** | - pieczeń wołowa  - papryka  - cebula  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *-* olej rzepakowy  *- kasza kuskus (gluten 1\*)* | **80**  **30**  **6**  **4**  **3**  **55** |
| **surówka z kapusty czerwonej, jabłka i cebuli z oliwą** | *-* kapusta czerwona  *-* jabłko  - cebula  - oliwa z oliwek | **75**  **35 8**  **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** |
| **mus owocowy** | **-** mus owocowy | **1szt** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  31.10.2023 | **OBIAD** | | | | **Masa w g.** |
| **zupa grysikowa z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - porcja rosołowa, udźce z kurczaka  - *kasza manna (gluten 1\*)* | | **60**  **60**  **25** |
| **filet z kurczaka w panierce** | | *-* filet z kurczaka  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta (gluten1\*)*  - olej | | **80**  **8**  **10**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki, cebuli dymki z jogurtem naturalnym** | | - sałata lodowa  - pomidor  - rzodkiewka  - cebula dymka  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | | **75**  **30**  **15**  **8**  **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** |
| **Czwartek**  02.11.2023 | | **OBIAD** | | | **Masa w g.** |
| **zupa selerowa z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - *seler korzenny, seler naciowy 9\**  *-* ryż  *- śmietana (mleko i przetwory mleczne7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **szynka w sosie z makaronem pszennym** | | - szynka kulka  - marchew  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej  - *makaron pszenny (jaja 3\*,gluten 1\*)* | **80**  **25**  **8**  **5**  **4**  **60** |
| ogórek kiszony | | - ogórek kiszony | **70-80** |
| 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  03.11.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **barszcz ukraiński z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - buraki  - fasola  - ziemniaki  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- makaron pszenny (gluten1\*)*  *-* sok cytrynowy do smaku | **60**  **70**  **8**  **75**  **8**  **20** |
| **ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem** | *-* ryż  *-* jabłka  - cukier  - cynamon  - *masło (przetwory mleczne 7\*)* | **55**  **70**  **4**  **1**  **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** |
| **gruszka** | **- gruszka** | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  06.11.2023 | **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** |
| **gulasz z indyka z warzywami, kasza jęczmienna** | - filet z indyka  - marchew  - czosnek  - groszek zielony  - ogórek kiszony  - papryka czerwona, zielona, żółta  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  *-* pietruszka  - olej rzepakowy  - *kasza jęczmienna (gluten 1\*)* | **80**  **25**  **4**  **8**  **12**  **12**  **4**  **5**  **5**  **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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  07.11.2023 | **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**  **18**  **30**  **8** |
| **pierogi z jabłkami** | *- mąka pszenna ( gluten 1\*)*  *-* jabłka  - *jajka 3\**  *-* cukier  - *masło (przetwory mleczne 7\*)*  *-* woda | **65**  **70**  **8**  **4**  **3** |
| 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** |
| **deser mleczny** | **-** deser mleczny (*orzechy 8\*,* *przetwory mleczne 7\*)* | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  08.11.2023 | **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)  - brokuły  *- makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  *- śmietana (przetwory mleczne 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 mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **1,5**  **3** |
| **surówka z buraków czerwonych, ogórka kiszonego i fasoli czerwonej z oliwą** | -burak czerwony  *-* ogórek kiszony  - fasola czerwona  - oliwa z oliwek | **80**  **35**  **8**  **6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
|  | **sok jabłkowy** | - sok jabłkowy | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  09.11.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - jarzyna mix  - ryż  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **sztuka mięsa w sosie własnym** | - schab b/k  - olej rzepakowy  - cebula  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  - *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **90**  **5**  **6**  **4**  **10** |
| **kluski śląskie** | - ziemniaki  - mąka ziemniaczana  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\** | **120**  **15**  **10**  **6** |
| **surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym** | -marchewka  *-* jabłko  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **90**  **35**  **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**  10.11.2023 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa 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 (gluten 1\*, jaja 3\*)*  *- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **dorsz zmielony w panierce** | *- dorsz4\**  *- 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 papryki z oliwą** | - kapusta kiszona  - marchewka  - papryka czerwona  - cebula  - oliwa z oliwek | **70**  **20**  **15**  **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** |