**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** |