Jadłospis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dzień tygodnia | Posiłek obiadowy – jedno danie gorące(nazwa dania, skład z dodatkami) | Gramatura/ objętość |
| Tydzień I |
| 1. |  |  |  |
| 2. | Wtorek1.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** (jarzyny świeże lub mrożone, śmietana)**Potrawka z kurczaka z warzywami i ziemniakami** (mięso z piersi kurczaka, oliwa, brokuły, cukinia, groszek, marchewka, sól, pieprz, przyprawa gyros) | 400 ml100g/100g/200g |
| 3. | Środa2.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa brokułowa** ( brokuł, marchewka, korzeń pietruszki, seler, por, makaron)**Racuchy z jabłkami**  | 400 ml/ 50g3 sztuki |
| 4. | Czwartek3.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa jarzynowa z kurczakiem** (jarzyny świeże lub mrożone: fasola, kalafior, brokuł, marchewka)**Meksykańskie kaszotto** (mięso z piersi kurczaka, marchewka, cebula, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, kasza jęczmienna, sól, pieprz, papryka słodka) | 400 ml/ 80g100g/200g/100g |
| 5. | Piątek4.03.2022**ALERGENY: 1.3.4.7.9.** | **Zupa pieczarkowa** (bulion warzywny, ziemniaki, pieczarki, marchew, seler, pietruszka, por, cebula)**Ryba smażona** (filet rybny, jajko, bułka tarta, sól, pieprz)**Ziemniaki** **Surówka z kiszonej kapusty, jabłka, pietruszki** | 100g200g90g250 ml |
| Tydzień II |
| 6. | Poniedziałek7.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Żurek kujawski z ziemniakami****Sos Bolognese** (Mięso wieprzowe chude, koncentrat pomidorowy, seler, marchewka, cebula, sól, pieprz, majeranek)**Makaron**  | 400 ml100g/100g200g |
| 7. | Wtorek8.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa gulaszowa z ziemniakami** (mięso wieprzowe, ziemniaki, marchewka, seler, por, pietruszka, sól, pieprz) **Racuchy z jabłkami i śmietaną** (mleko, mąka pszenna, jabłka, jaja, śmietana, cukier) | 400 ml3 szt/ 50 ml |
| 8. | Środa9.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa brokułowa** (brokuł, kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, śmietana, sól, pieprz)**Kotlet drobiowy panierowany** (filet drobiowy, jajko, bułka tarta) **Ziemniaki****Surówka z białej kapusty** | 400 ml100g200g100g |
| 9. | Czwartek10.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | Krupnik (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, por, seler, sól, pieprz)**Filet drobiowy soute****Ziemniaki****Surówka z czerwonej kapusty z marchewką**  | 400 ml100g200g100g |
| 10. | Piątek11.03.2022**ALERGENY: 1.3.4.7.9.** | **Zupa klopsowa** (klopsy wieprzowe, ziemniaki, marchewka, seler, por sól, pieprz)**Ryba z pieca** (filet panierowany, jajko, buła, sól, pieprz)**Ziemniaki** **Surówka z marchewki i jabłka** | 400 ml100g200g100g |
| Tydzień III |
| 11. | Poniedziałek14.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa kalafiorowa z kukurydzą** ( wywar mięso – warzywny, kalafior, kukurydza, marchewka, seler, por, śmietana)**Kluchy leniwe duszone, smażone** (mąka, twaróg, masło) | 400 ml5 sztuk |
| 12. | Wtorek15.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa fasolowa** ( Fasola, marchewka, seler, por, śmietana, sól, pieprz)**Gulasz wieprzowy** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)**Ziemniaki** **Surówka koperkowa** (kapusta biała, marchewka, koperek, olej, cukier, sól, pieprz) | 400 ml100 g200 g100 g |
| 13. | Środa16.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Krupnik** (wywar z mięsa drobiowego, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, seler, por, sól, pieprz)**Kurczak duszony w warzywach** (mięso drobiowe drobne, marchewka, groszek zielony, fasola szparagowa seler, por, sól, papryka, pieprz)**Makaron** | 400 ml100g/ 50 g/ 90g200g |
| 14. | Czwartek17.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa pomidorowa z makaronem** (wywar mięso – warzywny, koncentrat pomidorowy, marchewka, seler, por, pietruszka, makaron)**Udko z kurczaka duszone** (udko, sól, przyprawa gyros, pieprz)**Ziemniaki****Surówka z marchewki i jabłka** (marchewka, jabłko, oliwa, cukier, cytrynka) | 400 ml/ 50ml100g200g100g |
| 15. | Piątek18.03.2022**ALERGENY: 1.3.4.7.9.** | Zupa marchewkowa z makaronem (wywar na bazie mięsa drobiowego, marchewka, makaron, pietruszka, seler, por, sól, pieprz)**Ryba smażona** (Filet rybny, jajko, panierka)**Ryż z warzywami** ( Ryż, groszek, kukurydza, marchewka, fasolka szparagowa) | 400 ml200g/ 100g |
| Tydzień IV |
| 16. | Poniedziałek21.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa ryżanka** (wywar mięsny – drobiowy, ryż, marchewka, seler, por, sól, pieprz)**Pulpety drobiowe, sos** (Mięso drobiowe, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, wywar mięsno – warzywny, mleko, mąka)**Ziemniaki****Surówka z buraków czerwonych,** kapusty białej, cebuli, sól, pieprz, cytrynka | 400 ml100 g – 1 szt/ 50 ml200g100g |
| 17. | Wtorek22.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Rosół z makaronem (**Wywar mięsno – warzywny, Makaron, marchewka, seler, por, pietruszka, sól, pieprz, ziele angielskie)**Schabowy tradycyjny** ( schab wieprzowy, jajko, panierka, sól, pieprz)**Ziemniaki** **Surówka colesław** (kapusta biała, pekińska, marchewka, papryka, ogórek zielony, sól, pieprz, cytrynka) | 400ml/ 50 ml100g200g100g |
| 18. | Środa23.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa gołąbkowa** (mięso drobiowe mielone, kapusta biała, ryż, marchewka, koncentrat pomidorowy, seler, por, sól, pieprz)**Naleśniki na słodko z serkiem waniliowym i brzoskwiniami**  | 400 ml2 sztuki |
| 19. | Czwartek24.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Kapuśniak** (wywar warzywny, kapusta, ziemniaki, marchewka, seler, por, pietruszka, sól, pieprz)**Risotto drobiowe** (mięso z piersi kurczaka, marchewka, kukurydza, śmietana, sól, pieprz)  | 400 ml100g/200g/100g |
| 20. | Piątek25.03.2022**ALERGENY: 1.3.4.7.9.** | **Zupa koperkowa** (wywar drobiowy, marchewka, seler, pietruszka, koper, sól, pieprz)**Ryba smażona** (Filet rybny, jajko, bułka tarta, sól, pieprz)**Ziemniaki** **Surówka z Białej kapusty**, **koperku, sól, pieprz** | 400 ml100g200 g100g |
| 21. | Poniedziałek28.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa ziemniaczana** (wywar mięsny – drobiowy, ziemniaki, cebulka, marchewka, pietruszka, seler, por, kiełbasa, boczek)**Pieczone Udko z Kurczaka,** sos (udko kurczaka, sól, pieprz, papryka)**Ryż****Surówka z marchewki, Jabłko** | 400 ml120g200g100g |
| 2. | Wtorek29.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** (jarzyny świeże lub mrożone, śmietana)**Potrawka z kurczaka z warzywami i ziemniakami** (mięso z piersi kurczaka, oliwa, brokuły, cukinia, groszek, marchewka, sól, pieprz, przyprawa gyros) | 400 ml100g/100g/200g |
| 3. | Środa30.03.2022**ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa brokułowa** ( brokuł, marchewka, korzeń pietruszki, seler, por, makaron)**Racuchy z jabłkami**  | 400 ml/ 50g3 sztuki |
| 4. | Czwartek31.03.2022**ALERGENY: 1.7.9.** | **Zupa jarzynowa z kurczakiem** (jarzyny świeże lub mrożone: fasola, kalafior, brokuł, marchewka)**Meksykańskie kaszotto** (mięso z piersi kurczaka, marchewka, cebula, kukurydza, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, kasza jęczmienna, sól, pieprz, papryka słodka) | 400 ml/ 80g100g/200g/100g |

**Informacja o Alergenach**

**Przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera to danie.**

**Numery alergenów występujących w posiłkach:**

**1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut)**

**2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)**

**6. Soja i produkty pochodne  (produkty przygotowane na ich bazie)**

**7. Mleko i produkty pochodne  (produkty przygotowane na ich bazie)**

**8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie)**

**9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)**

**12. Dwutlenek siarki**

**13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)**

**14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)**

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:**

pieprz, sól, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

**Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.**