Jadłospis

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Dzień tygodnia | Posiłek obiadowy – jedno danie gorące(nazwa dania, skład z dodatkami) | Gramatura/ objętość |
| Tydzień I | | | |
| 1. |  |  |  |
| 2. | Wtorek  1.03.2022  **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 ml  100g/100g/200g |
| 3. | Środa  2.03.2022  **ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa brokułowa** ( brokuł, marchewka, korzeń pietruszki, seler, por, makaron)  **Racuchy z jabłkami** | 400 ml/ 50g  3 sztuki |
| 4. | Czwartek  3.03.2022  **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/ 80g  100g/200g/100g |
| 5. | Piątek  4.03.2022  **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** | 100g  200g  90g  250 ml |
| Tydzień II | | | |
| 6. | Poniedziałek  7.03.2022  **ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Żurek kujawski z ziemniakami**  **Sos Bolognese** (Mięso wieprzowe chude, koncentrat pomidorowy, seler, marchewka, cebula, sól, pieprz, majeranek)  **Makaron** | 400 ml  100g/100g  200g |
| 7. | Wtorek  8.03.2022  **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 ml  3 szt/ 50 ml |
| 8. | Środa  9.03.2022  **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 ml  100g  200g  100g |
| 9. | Czwartek  10.03.2022  **ALERGENY: 1.7.9.** | Krupnik (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchewka, por, seler, sól, pieprz)  **Filet drobiowy soute**  **Ziemniaki**  **Surówka z czerwonej kapusty z marchewką** | 400 ml  100g  200g  100g |
| 10. | Piątek  11.03.2022  **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 ml  100g  200g  100g |
| Tydzień III | | | |
| 11. | Poniedziałek  14.03.2022  **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 ml  5 sztuk |
| 12. | Wtorek  15.03.2022  **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 ml  100 g  200 g  100 g |
| 13. | Środa  16.03.2022  **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 ml  100g/ 50 g/ 90g  200g |
| 14. | Czwartek  17.03.2022  **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/ 50ml  100g  200g  100g |
| 15. | Piątek  18.03.2022  **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 ml  200g/ 100g |
| Tydzień IV | | | |
| 16. | Poniedziałek  21.03.2022  **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 ml  100 g – 1 szt/ 50 ml  200g  100g |
| 17. | Wtorek  22.03.2022  **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 ml  100g  200g  100g |
| 18. | Środa  23.03.2022  **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 ml  2 sztuki |
| 19. | Czwartek  24.03.2022  **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 ml  100g/200g/  100g |
| 20. | Piątek  25.03.2022  **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 ml  100g  200 g  100g |
| 21. | Poniedziałek  28.03.2022  **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 ml  120g  200g  100g |
| 2. | Wtorek  29.03.2022  **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 ml  100g/100g/200g |
| 3. | Środa  30.03.2022  **ALERGENY: 1.3.7.9.** | **Zupa brokułowa** ( brokuł, marchewka, korzeń pietruszki, seler, por, makaron)  **Racuchy z jabłkami** | 400 ml/ 50g  3 sztuki |
| 4. | Czwartek  31.03.2022  **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/ 80g  100g/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.**