



JADŁOSPIS DEKADOWY

18 września –29 września



Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 18.09		
Pomidorowa z ryżem i śmietaną	200 ml	250 ml
racuchy drożdżowe z cukrem pudrem	210 g	280 g
koktajl mleczno -truskawkowy	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	*1,3,7,9	
Wtorek, 19.09		
Brokułowa z ryżem i śmietaną	200 ml	250 ml
pieczeń rzymska w sosie	95 g	115 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
surówka z ogórka zielonego, rzodkiewki z majonezem	80 g	90 g
woda z cytryną i miodem	175 ml	200 ml
banan	125 g	125 g
alergeny	1,3,7,9	
Środa, 20.09		

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 25.09		
Barszcz ukraiński z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
naleśniki z serem polane śmietaną	210 g/30 g	280 g/40 g
woda z cytryną i miodem	80 g	90 g
jabłko	80 g	80 g
alergeny	*1,3,7,9,15	
Wtorek, 26.09		
pieczarkowa z makaronem i śmietaną	200 ml	250 ml
gołąbki mięsem bez zawijania w sosie własnym	80 g/30 ml	100 g/60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
surówka z pomidora, szczypioru z majonezem	90 g	100 g
kompot owocowy, jabłko	175 ml/80 g	250 ml/80 g
alergeny	1,3,4,7,9	
Środa, 27.09		

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kaszą (na boczku i kielbasie)	200 ml	250 ml
gulasz wieprzowy z sosem	250 g	350 g
kasza pęczak, kasza gryczana	100 g	150 g
ogórek kiszony	80 g	90 g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	*1,3,7,9,15	
czwartek ,21.09		
ogórkowa z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
pieczeń z karkówki w sosie	64 g/30 ml	74 g/60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150g
surówka z buraków, jabłka i oliwy	C	100 g
kompot z wiśni	175 ml	200 ml
jabłko	125 g	125g
alergeny	1,7,9	
piątek,22.09		
serowa z ziemniakami i kluskami	200 ml	250 ml
filet pstrąg smażony	95 g	115 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
surówka z białej kapusty ,jabłka, marchwi, pietruszki zielonej z oliwą	90 g	100 g
woda z miętą	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,4,7,9	

Szczawiowa z ziemniakami z jajkiem i śmietaną	200 ml	250 ml
pieczeń ze schabu w sosie	64 g/30 ml	74 g/60 ml
ryż brązowy	150 g	195 g
kapusta biała duszona (z koperkiem)	80 g	100g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
gruszka	80 g	80 g
alergeny	1,3,7,9	
czwartek,28.09		
dyniowa z ziemniakami i kluskami	200 ml	250 ml
spaghetti drob, makaron, pomidory, cebula) posypką z sera żółtego	210 g/30 ml	280 g/60 ml
	100 g	150 g
	90 g	100 g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
jabłka	125 g	125g
alergeny	*1,3,7,9	
piątek, 29.09		
Wiśniowa z makaronem	200 ml	250 ml
filet dorsza z warzywami z sosem pomidorowym	90 g/50 g/30 ml	115 g/70 g/60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
	90 g	100 g
woda z miętą	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	*1,3,4,7,9	

Alergeny w żywności – informacje o alergenach i składnikach powodujących reakcje nietolerancji

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 1. zboża zawierające gluten | 5. orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. seler i produkty pochodne | 13. łubin |
| 2. skorupiaki i produkty pochodne | 6. soja i produkty pochodne | 10. gorczyca i produkty pochodne | 14. mięczaki |
| 3. jaja i produkty pochodne | 7. mleko i produkty pochodne | 11. nasiona sezamu i produkty pochodne | 15. miód |
| 4. ryby i produkty pochodne | 8. orzechy | 12. dwutlenek siarki | |

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, majeranek, papryka słodka, laska wanilii.