



JADŁOSPIS DEKADOWY

20 listopada 01 grudnia



Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 20.11		
Barszcz ukraiński z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
racuchy drożdżowe z cukrem pudrem	210 g	280 g
koktajl mleczno malinowo - truskawkowy	175 ml	200 ml
mandarynka	80 g	80 g
alergeny	*1,3,7,9,15	
Wtorek, 21.11		
Pieczarkowa z makaronem i śmietaną	200 ml	250 ml
kotlet mielony	70 g	80 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
marchew duszona	80 g	100 g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,7,9	
Środa, 22.11		

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 27.11		
Żurek z ziemniakami i śmietaną (na maślance)	200 ml	250 ml
naleśniki z serem polane śmietaną	195 g/25 ml	260 g/40 ml
dodatek warzyw: kalarepa, rzodkiewka	80 g	80 g
kompot owocowy, jabłko	1750ml/80 g	250 ml g/80 g
alergeny	*1,3,7,9	
Wtorek, 28.11		
Rosół z makaronem drobiowo - wołowy	200 ml	250 ml
indyk w sosie pomidorowym ze śmietaną	64 g/30 ml	74 g/60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
buraki z fasolką ,jabłkiem, pietruszką zieloną i oliwą	80 g	90 g
woda z cytryną i miodem, banan	175 ml/80 g	250 ml/80 g
alergeny	*1,3,4,7,9,15	
Środa, 29.11		

Ziemniaczano – porowa z ziemniakami	200 ml	250 ml
pieczeń z udźca indyka w sosie	64 g/30 ml	74 g/60 ml
kasza wiejska	100 g	150 g
surówka z ogórka kiszzonego, kapusty czerwonej, cebuli czerwonej, kukurydzy z majonezem	80 g	90 g
woda z cytryną i miodem, jabłko	175 ml/80g	200 ml/80 g
alergeny	*1,3,7,9,15	
czwartek ,23.11		
Dyniowa z ziemniakami i kluskami	200 ml	250 ml
zapiekanka (pierś indyka, makaron, brokuły, plastry marchewek, cebula, posypka z sera żółtego z polewą z jogurtu)	210g/30 ml	280 g/60 ml
	100 g	150g
	80 g	100 g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
banan	125 g	125 g
alergeny	1,3,7,9	
piątek,24.11		
Wiśniowa z makaronem	200 ml	250 ml
filet pstrąga	95 g	115 g
ryż długo ziarnisty	100 g	150 g
kapusta pekińska, rzodkiewka, pomidor koktajlowy z oliwą	90 g	100 g
woda z miętą	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,4,7,9	

Zupa z zielonego groszku z ziemniakami	200 ml	250 ml
bioderka kurczaka z sosem	64 g/30 ml	74 g/60 ml
kasza pęczak, kasza gryczana	100 g/50 g	130 g/65 g
pomidor ze szczypiorkiem i śmietaną	80 g	100g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
banan	125 g	125 g
alergeny	1,3,7,9	
czwartek,30.11		
Pomidorowa z ryżem i śmietaną	200 ml	250 ml
łazanki (mięso wp, makaron, cebula, kapusta biała ,kapusta kiszona)	210g	265g
	100 g	150 g
dodatek warzyw: papryka czerwona	40 g	40 g
woda z cytryną i miodem	175 ml	200 ml
gruszka	125 g	125 g
alergeny	*1,3,7,9,15	
piątek,01.12		
Ogórkowa z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
kotlet z dorsza	80 g	100 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
surówka z selera, jabłka, marchwi, ananasa z rodzynkami i majonezem	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.

Wykaz składników, z których został skomponowany obiad w poszczególnym dniu, jest dostępny do wglądu u intendenta SP 8.