

Jadłospis

na okres od 15.01 do 26.01.2018r.

Poniedziałek

Obiad: Makaron spaghetti, sos pomidorowy- mięso wieprzowe, marchew, seler, ser żółty 100-150g.

Kompot wielowocowy 200ml

Zupa: jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,*

Wtorek

Obiad: Ziemniaki 120-150g, kotlet mielony 100g, buraczki zasmażane 80g

Soczek wielowocowy w kartoniku 200ml.

Zupa: zacierkowa na rosółku 200ml.

Alergeny: 1,3,7,9*

Środa

Obiad: Knedle z serem i masłem 120-150g, surówka z białej kapusty, marchwi, kukurydzy, szczypiorku, papryki z jogurtem naturalnym 80g

Kompot malinowy 200ml

Zupa: brokułowa z ziemniakami i koperkiem 200ml

Alergeny, 6,7,9, 3*

Czwartek

Obiade: Kasza bulgur 100-120g, gulasz mięsny 100-120g, sałatka z ogórka

kiszzonego, marchwi, cebuli z oliwą 80g

Woda z cytryną 200ml

Zupa: pieczarkowa z ziemniakami 200ml

Alergeny 1,3,7,9

Piątek

Obiad: Ziemniaki 100g-150g, jajko w sosie tatarskim (szczypiorek, papryka czerwona, ogórek konserwowy) 120-150g

Kompot porzeczkowy 200ml.

Zupa : pomidorowa z makaronem 200ml.

Alergeny 1,3,7,9, *

Poniedziałek

Obiad Makaron świderki, pieczarki, filet drobiowy, ser żółty-zapiekanek 120g-150g, sos pomidorowy

Kompot truskawkowy 200ml

Zupa: ogórkowa z ziemniakami 200ml

Alergeny 3,7,9,1*

Wtorek

Obiad Ziemniaki z koperkiem 100g-150g, udko pieczone 100g, surówka z marchwi, pora, jabłka z jogurtem naturalnym 80g

Woda z cytryną 200ml.

Zupa: barszcz czerwony z makaronem 200ml.

Alergeny 1,3,7,6,9,*

Środa

Obiad: Pierogi z serem ,bita śmietana 120-150g. owoc sezonowy

Kompot wiśniowy 200ml.

Zupa: z kiszanej kapusty z ziemniakami 200ml

Alergeny 1,9,3 6,7*

Czwartek

Obiad: Ryż brązowy naturalny 120-150g, kolorowy kociołek (marchew, seler brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) 120-150g

Kompot porzeczkowy 200ml.

Zupa: koperkowa z ziemniakami 200ml

Alergeny 1,9,7,3,6*

Piątek

Obiad: Ziemniaki z koperkiem 100-150g, porcja ryby smażonej 100g, surówka z kapusty kiszanej, marchwi, jabłka, cebuli z oliwą 80g

Kompot truskawkowy 200ml

Zupa: grochowa z makaronem wstążki 200ml

Alergeny 1,9,7,8,3, 14,4*

Zastrzegamy sobie prawo do modyfikowania w jadłospisie

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (archaidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

*zgodnie z informacjami od producenta użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, keczup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaja, soi, orzechów, selera, i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, rozmaryn, zioła prowalskie, papryka słodka, zioła włoskie, cząber