**JADŁOSPis**

**02.03-06.03.2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **Rodzaj posiłku** | **Menu** | **Informacja dla alergików** | **Skład z wytłuszczeniem alergenów** |
| Poniedziałek 02.03.2010 | ŚNIADANIE | Bułka pszenna, chleb wieloziarnisty,  masło, szynka gotowana wieprzowa,  pomidor ,kakao. | **1, 6, 7, 11** | Bułeczka pszenna: **mąka pszenna**, woda, **mąka żytnia**, drożdże , cukier, oleje roślinne, sól.  Chleb wieloziarnisty: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, ziarna słonecznika, siemię lniane, **soja**,  **płatki owsiane, sezam,** sól. Masło: tłuszcz 82%, **śmietanka** pasteryzowana.  Szynka gotowana wieprzowa: woda, mięso wieprzowe.  Pomidor. Kakao: **mleko2%, kakao(**może zawiera **mleko, soję**), cukier**.** |
|  | OBIAD | Zupa pejzanka- pieczywo mieszane.  Kasza gryczana z sosem pieczarkowym,  surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną,  kompot wieloowocowy, mandarynka. | **1 ,6, 7, 9, 11, 12** | Zupa pejzanka: woda, mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, **seler**, kapusta biała, ziemniaki ,kiełbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, **mąka pszenna,** czosnek,pieprz naturalny, liśćlaurowy, ziele angielskie, sól.  Pieczywo mieszane: chleb zwykły- **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, sól, drożdże; chleb wieloziarnisty, **mąka żytnia, mąka pszenna**, woda, ziarna słonecznika, siemię, lniane,  **płatki** **owsiane, soja ,sezam,** drożdże, sól.  Kasza gryczana.  Sos pieczarkowy: **śmietana18%, jogurt grecki ,** pieczarki, **mąka pszenna**, cebula.  Surówka: marchew z chrzanem i śmietaną: marchew, chrzan konserwowy(przetarty korzeń chrzanu, woda, cukier ,olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, ocet spirytusowy, **mleko** w proszku, piro **siarczyn**  sodu), **śmietana18%** , **jogurt naturalny**, sól, pieprz naturalny. |
|  | PODWIECZOREK | Zapiekanka z serem żółtym i keczupem. | **1, 6, 7, 9** | Bułka pszenna: **mąka pszenna**, woda, **mąka żytnia**, drożdże , cukier, oleje roślinne, sól.  Ser żółty: **mleko** krowie pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, stabilizator chlorek wapnia.  Keczup: pomidory, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, ocet spirytusowy, sól ,kwas cytrynowy, aromat( zawiera **seler**, przyprawy)**.** |
| Wtorek  03.03.2020 | SNIADANIE | Bułka grahamka, chleb wieloziarnisty,  masło, twarożek z rzodkiewką, kawa zbożowa. | **1, 6, 7, 11** | Bułka grahamka: **mąka pszenna**, graham, **mąka żytnia**, woda, drożdże, cukier, margaryna, oleje  roślinne, sól, **mączka sojowa**.  Chleb wieloziarnisty: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, ziarna słonecznika, siemię lniane, **soja, płatki owsiane, sezam**, sól.  Masło: tłuszcz 82%, **śmietanka pasteryzowana**.  Twarożek ze szczypiorkiem: ser twarogowy półtłusty(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), **śmietana18%,** rzodkiewka ,sól.  Kawa Inka :( zboża, **jęczmień, żyto**, cykoria), **mleko2%,** cukier**.** |
|  | OBIAD | Zupa brokułowa - pieczywo mieszane.  Gołąbki bez zawijania, sos pomidorowy ziemniaki.  Kompot wieloowocowy. | **1, 3, 7, 9, 11** | Pieczywo mieszane: chleb zwykły- **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, sól, drożdże; chleb wieloziarnisty, **mąka żytnia**, **mąka pszenna**, woda, ziarna słonecznika, siemię, lniane,  **płatki** **owsiane, soja ,sezam,** drożdże, sól.  Zupa brokułowa: woda, mięso wieprzowe, brokuły, marchew, cebula, pietruszka, **seler**, ziemniaki, **śmietana 18%**, **jogurt naturalny**, **mąka pszenna,** pieprz naturalny, liść  laurowy, ziele angielskie, sól**, jajka**.  Gołąbki: mięso szynka wieprzowa, ryż, kapusta biała, cebula, sól, pieprz naturalny  Sos pomidorowy: koncentrat pomidorowy ,**mąka**, czosnek, **śmietana 18%,jogurt grecki, mleko2%,**sól.  Ziemniaki:  Kompot wieloowocowy: woda cukier, mieszanka owocowa.. |
|  | PODWIECZ OREK | Budyń śmietanowy. | ***7*** | Budyń śmietanowy: **mleko2%,** budyń śmietanowy w proszku, cukier. |
| ŚRODA  04.03.2020 | ŚNIADANIE | Bułka pszenna, chleb wieloziarnisty,  masło, polędwica drobiowa, papryka,  herbata z cytryną. | **1, 6, 11** | Bułka pszenna: **mąka pszenna**, woda, **mąka żytnia**, drożdże , cukier, oleje roślinne, sól.  Chleb wieloziarnisty**:** Chleb wieloziarnisty: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, ziarna słonecznika, siemię lniane, **soja**, **sezam**, **płatki owsiane**, drożdże, sól.  Masło: tłuszcz 82%, **śmietanka pasteryzowana**.  Polędwica drobiowa: mięso drobiowe, woda, sól, **białko sojowe**, **błonnik pszenny**.  Papryka.  Herbata z cytryną: herbata, cytryna, cukier. |
|  | OBIAD | Zupa ogórkowa -pieczywo mieszane.  Krokiety z mięsem i surówka z kiszonej kapusty.  Woda mineralna. | **1, 6, 7, 9**  **11** | Zupa ogórkowa: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler** ,cebula, **śmietana 18%, jogurt grecki,** **mleko2%,** natka pietruszki**, mąka pszenna,** liść laurowy,ziele angielskie, sól.  Pieczywo mieszane: chleb zwykły- **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, sól, drożdże; chleb wieloziarnisty, **mąka żytnia**, **mąka pszenna**, woda, ziarna słonecznika, siemię, lniane,  **płatki** **owsiane, soja ,sezam,** drożdże, sól.  Krokiety z mięsem: woda **mąka pszenna**, mięso wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz naturalny, olej rzepakowy, **bułka tarta**.  Surówka z kiszonej kapusty: kapusta kiszona, marchew, jabłko ,sól, pieprz naturalny, cukier, olej rzepakowy.  Woda mineralna niegazowana**.** |
|  | PODWIECZOREK | Jabłko pieczone. |  | Jabłko pieczone: jabłka, cukier. |
| CZWARTEK  05.03.2020 | ŚNIADANIE | Bułeczka z ziarnami, chleb wieloziarnisty,  masło, polędwica sopocka, ogórek, kakao. | **1, 6, 7, 11** | Bułka z ziarnami: woda, **mąka pszenna,** ziarno słonecznika, siemię lniane**, płatki owsiane, soja,**  **sezam,** drożdże**,** sól,enzymy **pszenicy,** mączka słodowa **jęczmienna, olej rzepakowy.**  Chleb wieloziarnisty**: mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, ziarna słonecznika, siemię lniane, **soja**,  **płatki owsiane, sezam,** sól.  Masło**:** tłuszcz 82%, **śmietanka pasteryzowana**.  Polędwica sopocka: woda, schab wieprzowy, białko **sojowe**, błonnik **pszenny**, sól.  Ogórek  Kakao: **mleko2%, kakao(**może zawiera **mleko, soję**), cukier**, żyto**, cykoria)**.** |
|  | OBIAD | Zupa biały barszcz z jajkiem–pieczywo mieszane.  Kotlet drobiowy panierowany w płatkach jaglanych, ziemniaki, sałata ze szczypiorem i śmietaną .  Kompot z owoców.  Jabłko | **1, 3, 6, 7,**  **9, 11** | Zupa biały barszcz z jajkiem: woda ,kurczaki, marchew, pietruszka, **seler** ,cebula, **śmietana18% , jogurt naturalny, mleko**, **mąka pszenna ,jaja,** sól, olej rzepakowy, liśc laurowy, ziele angielskie. Pieczywo mieszane: chleb zwykły- **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, sól, drożdże; chleb wieloziarnisty, mąka żytnia, mąka pszenna, woda, ziarna słonecznika, siemię, lniane,  **płatki** **owsiane, soja ,sezam,** drożdże, sól.  Kasz jaglana.  Kotlet drobiowy panierowany: Filet z indyka, **mąka pszenna, jaja, mleko2%, bułka** t**arta, płatki jaglane** olej rzepakowy,sól, pieprz naturalny.  Ziemniaki.  Kompot wieloowocowy: woda cukier, mieszanka owocowa.  Jabłko. |
|  | PODWIECZOREK | Serek wiejski. | **7** | Serek wiejski: serek twarogowy ziarnisty, ( z **mleka**), śmietanka ( z **mleka**), sól. |
| PIĄTEK  06.03.2020 | ŚNIADANIE | Bułka maślana, chleb wieloziarnisty, masło, serek topiony, miód, kawa zbożowa. | **1, 6, 7 ,11** | Bułka pszenna: **mąka pszenna**, woda, **mąka żytnia**, drożdże , cukier, oleje roślinne, sól.  Chleb wieloziarnisty**:** Chleb wieloziarnisty: **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, ziarna słonecznika, siemię lniane, **soja**, **sezam**, **płatki owsiane**, drożdże, sól.  Masło: Masło**:** tłuszcz 82%, **śmietanka pasteryzowana.** Miód naturalny wielokwiatowy. Kawa Inka :( zboża, **jęczmień, żyto**, cykoria), **mleko2%,** cukier**.** |
|  | OBIAD | Zupa ryżanka z pomidorami- pieczywo mieszane.  Ryba panierowana, ziemniaki, surówka z białej rzodkwi ze śmietaną.  Kompot z owoców. | **1, 4, 6, 7, 9, 11** | Pieczywo mieszane: chleb zwykły- **mąka pszenna, mąka żytnia**, woda, sól, drożdże; chleb wieloziarnisty, mąka żytnia, mąka pszenna, woda, ziarna słonecznika, siemię, lniane,  **płatki** **owsiane, soja ,sezam,** drożdże, sól.  Zupa ryżanka z pomidorami: woda, ryż, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, cebula, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, sól, pieprz naturalny, ziele angielskie, liść laurowy.  ryba panierowana: olej rzepakowy, **jaja, mleko, mąka pszenna, bułka tarta**.  Ziemniaki.  Surówka z białej rzodkwi: biała rzodkiew, **śmietana 18%, jogurt grecki**, cebula, pieprz naturalny, sól.  Kompot: woda, mieszanka owocowa, cukier . |
|  | PODWIECZOREK | Banan |  | Banan |

**Tabela: Podstawowe alergeny pokarmowe. Produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach.**

**1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3- jaja, 4 -ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko i produkty**

**pochodne, 8 - orzechy, 9 - seler, 10 – gorczyca, 11- sezam, 12 – dwutlenek siarki i siarczany, 13 – łubin,**

**14 – mięczaki.**