



## JADŁOSPIS DEKADOWY

06 maja - 10 maja



| Tydzień  | Gramatura 1 porcji |              |
|--|--------------------|--------------|
|  | Gr. 1              | Gr. 2        |
| <b>Poniedziałek, 06.05</b>                           |                    |              |
| Krupnik z ziemniakami, pietruszką zieloną            | 200 ml             | 250 ml       |
| pierogi z mięsem i okrasą                            | 200 g/50 ml        | 250 g/50 g   |
| surówka z kapusty młodej, marchwi i majonezu         | 175 ml             | 200 ml       |
| woda z miętą<br>jabłko                               | 40 g/80 g          | 40g/<br>80 g |
| alergeny   | 1,3,7,9,           |              |
| <b>Wtorek, 07.05</b>                                 |                    |              |
| Botwinka z ziemniakami i śmietaną pietruszką zieloną | 100 g              | 100 g        |
| kotlet pożarski                                      | 100g               | 100 g        |
| ziemniaki z koperkiem                                | 100 g/50 g         | 150 g        |
| mizeria  | 80 g               | 100 g        |
| kompot owocowy                                       | 175 ml             | 200 ml       |
| jabłko   | 80 g               | 80 g         |
| alergeny   | 1,3,7,9            |              |

| Tydzień              | Gramatura 1 porcji |              |
|----------------------|--------------------|--------------|
|                      | Gr. 1              | Gr. 2        |
| <b>Poniedziałek,</b> |                    |              |
|                      | 200 ml             | 250 ml       |
|                      | 200 g              | 250 g        |
|                      | 80 g               | 80 g         |
|                      | 175 ml/80 g        | 200 ml/80 g  |
| alergeny             | 1,3,7,9            |              |
| <b>Wtorek,</b>       |                    |              |
|                      | 200 ml             | 250 ml       |
|                      | 80 g               | 100 g        |
|                      | 100 g              | 150 g        |
|                      | 80 g<br>40 g       | 90 g<br>40 g |
|                      | 175 ml/125 g       | 200 ml/125 g |
| alergeny             | 1,3,7,9            |              |

| <b>Środa,08.05</b>  |              |             |
|---|--------------|-------------|
| Rosół z makaronem i pietruszką zieloną  | 200 ml       | 250 ml      |
| udziec kurczaka w sosie   | 100 g        | 100 g       |
| kasza jaglana, kasza gryczana   | 100 g        | 150 g       |
| marchew z jabłkiem z pietruszka i oliwą   | 80 g         | 100 g       |
| lemoniada( woda, cytryna, miód)   | 175 ml       | 200 ml      |
| jabłko  | 80 g         | 80 g        |
| alergeny  | 1,3,7,9      |             |
| <b>czwartek ,09.05</b>  |              |             |
| Żurek z ziemniakami na maślanec   | 200 ml       | 250 ml      |
| pulpet w sosie pomidorowym  | 60 g/30 ml   | 80 g/60 ml  |
| ryż brązowy   | 100 g        | 150g        |
| bukiet warzyw( fasolka szparagowa żółta ,brokuł, marchew plastry) polany masłem | 80 g         | 100 g       |
| kompot owocowy  | 175 ml       | 200 ml      |
| jabłko  | 125 g        | 125 g       |
| alergeny  | *1,3,7,9     |             |
| <b>piątek,10.05</b>   |              |             |
| Pomidorowa z ryżem ze śmietaną z pietruszką zielona                             | 200 ml       | 250 ml      |
| filet z ryby z serem zapiekany  | 90 g         | 110 g       |
| ziemniaki z koperkiem   | 100 g        | 150 g       |
| surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą                                   | 80 g         | 80 g        |
| woda z miętą i cytryną, jabłko  | 175 ml/80 g  | 200 ml/80 g |
| alergeny  | *1,4,7,9, 15 |             |

| <b>Środa,</b>    |            |            |
|------------------|------------|------------|
|                  | 200 ml     | 250 ml     |
|                  | 60 g/30 ml | 80 g/60 ml |
|                  | 100 g      | 150 g      |
|                  | 80 g       | 90g        |
|                  | 175 ml     | 200 ml     |
|                  | 80 g       | 80 g       |
| alergeny         | 1,7,9,15   |            |
| <b>czwartek,</b> |            |            |
|                  | 200 ml     | 250 ml     |
|                  | 200 g      | 250 g      |
|                  |            |            |
|                  | 40 g       | 40 g       |
|                  | 175 ml     | 200 ml     |
|                  | 80 g       | 80 g       |
| alergeny         | 1,3,7,9    |            |
| <b>piątek,</b>   |            |            |
|                  | 200 ml     | 250 ml     |
|                  | 100 g      | 100 g      |
|                  | 100 g      | 150 g      |
|                  | 90 g       | 100 g      |
|                  | 175 ml     | 200 ml     |
|                  | 30g/80 g   | 30g/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.**