



JADŁOSPIS DEKADOWY

17 czerwca - 20 czerwca



Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 17.06		
Jarzynowa z ziemniakami ze śmietaną	200 ml	250 ml
spaghetti (mięso, makaron ,pomidory, cebula) ser żółty	260 g	320 g
kompot owocowy	175 ml	200 ml
dodatek : papryka czerwona, pomidor koktajlowy jabłko	40 g/40 g/80 g	40g/40 g 80g
alergeny	*1,3,7,9	
Wtorek, 18.06		
Pomidorowa z makaronem i śmietaną	100 g	100 g
piersi z kurczaka panierowane	100 g	100 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
bukiet warzyw: kalafior, fasolka szparagowa żółta, mini polane masłem	80 g	80 g
lemoniada (woda, cytryna, miód)	175 ml	200 ml
winogrono	100g	100 g
alergeny	*1,3,7,9	

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek,		
alergeny	1,3,7,9,15	
Wtorek,		
alergeny	1,3,7,9	

Środa, 19.06		
Żurek z ziemniakami i śmietaną (na maślanie)	200 ml	250 ml
filet halibut smażony	100 g	100 g
ryż na sypko	100 g	150 g
surówka z marchwi ,jabłka, ananasa z majonezem	80 g	100 g
lemoniada (woda, cytryna, miód)	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,4,7,9	
czwartek, 20.06		
Ogórkowa z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
racuchy drożdżowe z cukrem pudrem	210 g	250g
koktajl mleczno -malinowy	175 ml	200 ml
dodatek warzyw: pomidor koktajlowy, papryka	80 g	80 g
banan	125 g	125 g
alergeny	1,3,4,7,9	
piątek,		
alergeny		

Środa,		
alergeny	1,3,7,9,15	
czwartek		
alergeny	1,3,7,9,15	
piątek,		
alergeny	1,3,7,9	

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 gorczycy.

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.