



1 2 3



A B C



Jadtospis dekadowy

04 września - 13 września

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 02.09		
	200 ml	250 ml
	260 g	320 g
	175 ml	200 ml
	40 g/40 g/80 g	40g/40 g/80g
alergeny	*1,3,7,9	
Wtorek, 03.09		
	100 g	100 g
	100 g	100 g
	100 g	150 g
	80 g	80 g

Tydzień	Gramatura 1 porcji	
	Gr. 1	Gr. 2
Poniedziałek, 09.09		
Zupa z zielonego groszku z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
zapiekanek (drób, makaron, pieczarki, papryka kolorowa, cebula, ser żółty) polewa z jogurtu	280 g /30 ml	320 g / 60 ml
lemoniada (woda, cytryna, miód)	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,7,9,15	
Wtorek, 10.09		
Rosół z makaronem (drobiowo - wołowy)	200 ml	250 ml
filet kurczaka panierowany	100 g	100 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
mizeria	80 g	100 g

	175 ml	200 ml
	100g	100 g
alergeny	*1,3,7,9	
Środa,04.09		
Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną	200 ml	250 ml
spaghetti (mięso, makaron ,pomidory malinowe, cebula) z sera żółty	260 g	320 g
	100 g	150 g
	80 g	100 g
lemoniada (woda, cytryna, miód)	175 ml	200 ml
dodatek : papryka czerwona, pomidor koktajlowy jabłko	40 g/40 g 80 g	40 g/40 g 80 g g
alergeny	*1,3,4,7,9	
czwartek,05.09		
Pomidorowa z ryżem i śmietaną	200 ml	250 ml
gulasz wieprzowy	60 g/30 ml	80 g / 60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
bukiet warzyw: fasola szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, marchewki mini polane masłem	80 g	100 g
kompot z czarnej porzeczki	175 ml	200 ml
banan	125 g	125 g
alergeny	*1,3,4,7,9	
piątek,06.09		
Dyniowa z ziemniakami i kluskami (na maśle)	200 ml	250 ml

kompot z czarnej porzeczki dodatek: kalarepa, pomidor koktajlowy	175 ml 40 g / 40 g	200 ml 40 g /40 g
banan	125 g	125 g
alergeny	1,3,7,9	
Środa,11.09		
Szczawiowa z ziemniakami z jajkiem i śmietaną	200 ml	250 ml
udziec indyka z jabłkiem w sosie	60 g/30 ml	80 g /60 ml
ryż długo ziarnisty	100 g	150 g
bukiet warzyw: kalafior, brokuły, plastry marchwi polane masłem	80 g	100 g
kompot z truskawek	175 ml	200 ml
jabłka	80 g	80 g
alergeny	1,3,7,9	
czwartek,12.09		
Żurek z ziemniakami, śmietaną (na maślance)	200 ml	250 ml
noga kurczaka z sosem	60 g/30 ml	80 g / 60 ml
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
sałata lodowa, rzodkiewka ze śmietaną	80 g	100 g
kompot z czarnej porzeczki	175 ml	200 ml
jabłko	80 g	80 g
alergeny	1,3,7,9	
piątek,13.09		
Krupnik z ziemniakami na maśle	200 ml	250 ml

pierogi z truskawkami polane śmietaną	210 g/25 ml	250g/40 ml
woda z miętą dodatek: papryka czerwona, koktajlowy	175 ml 40 g/40 g	200 ml 40 g/40 g
jabłko	80 g	80 g
	125 g	125 g
alergeny	1,3,7	

kotlet dorsza	95 g	100 g
ziemniaki z koperkiem	100 g	150 g
surówka: marchew z jabłkiem z pietruszką zieloną i oliwą	80 g	90 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.