



	<b>PONIEDZIAŁEK 26.09</b>	<b>WTOREK 27.09</b>	<b>ŚRODA 28.09</b>	<b>CZWARTEK 29.09</b>	<b>PIĄTEK 30.09</b>
<b>ŚNIADANI</b>	Mleko ryżowe z płatkami kukurydzianymi 200ml Kanapka ( <b>pszenica/żyto</b> ) z margaryną roślinną, makrela w pomidorach, ( <b>ryby</b> ), papryka kolorowa Herbata Rooibos 200ml	Jajko na twardo ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ) Grahamka ( <b>pszenica</b> ) z wędliną, pomidor, sałata, margaryna roślinna Kakao na mleku ryżowym 200ml	Kanapka ( <b>pszenica</b> ) z szynką, margaryna roślinna Sałatka jarzynowa ( <b>seler/jaja</b> ) Kawa zbożowa ( <b>pszenica</b> ) na mleku ryżowym 200ml	Owsianka z żurawiną ( <b>pszenica</b> ) mleko ryżowe 230ml Chleb żytni ( <b>żyto</b> ) z szynką wiejską, papryka czerwona, sałata, ogórek zielony, margaryna roślinna Herbata z cytryną 200ml	Lane kluski na mleku ryżowym ( <b>pszenica/jaja</b> ) 15g/200ml Kanapka ( <b>pszenica</b> ), pieczony schab i ogórek kiszony lub pasta warzywna z pomidorem, margaryna roślinna Herbata owocowa 200ml
<b>ZUPA</b>	Krupnik z kaszą jęczmienną ( <b>jęczmień/seler</b> ) 220ml	Krem z dyni ( <b>seler</b> ) z groszkiem ptysiowym ( <b>pszenica/jaja</b> ) 220ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>seler/pszenica</b> ) 220ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ( <b>seler</b> ) 220ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem ( <b>seler/żyto/jaja</b> ) 220ml
<b>OWOC</b>	Gruszka	Śliwki	Kiwi	Banan	Arbuz
<b>II DANIE</b>	Ryż na wodzie zapiekany z jabłkiem i cynamonem, mus owocowy ( <b>pszenica/jaja</b> ) Sałatka owocowa z owoców sezonowych 220g/70g Kompot wieloowocowy 200ml	Bitka drobiowa w sosie pieczarkowym ( <b>pszenica</b> ) Ziemniaki z koperkiem Surówka z pomidora i papryki z cebulką Brokuł na parze 60g/150g/35g/45g Kompot z truskawek z gruszką 200ml	Pierogi z farszem ziemniaczanym ( <b>pszenica</b> ) okraszone cebulką z dodatkiem jabłka Surówka z marchewki 150g/60g Kompot z brzoskwiń i śliwek 200ml	Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie własnym, suszone śliwki ( <b>seler/pszenica</b> ) Kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> ) Surówka z kiszonej kapusty Kalafior na parze 60g/150g/30g/35g Kompot z moreli 200ml	Filet z miruny ( <b>ryby/pszenica/jaja</b> ) Ziemniaki Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i cebulką Buraczki zasmażane 60g/150g/30g/40g Kompot śliwkowo-gruszkowy 200ml
<b>DESER</b>	Słupki warzyw - marchew/kalarepka/ogórek świeży 100g/20g/20g	Budyń waniliowy na napoju ryżowym z owocami ( <b>pszenica</b> ) 150ml/170g	Galaretka owocowa, wafle wielozbożowe ( <b>pszenica/żyto</b> ) 150g/1szt.	Jabłko z ciastkiem owsianym 1szt./40g	Kasza manna z owocami, napój ryżowy ( <b>pszenica</b> ) 200g
Pogrubioną kursywą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: z b o ż a z a w i e r a j ą c e gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów					Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska



	PONIEDZIAŁEK 03.10	WTOREK 04.10	ŚRODA 05.10	CZWARTEK 06.10	PIĄTEK 07.10
<b>ŚNIADANI</b>	Kasza jaglana z owocami na mleku ryżowym 30g/150ml/110g Bułeczka z ziarnami ( <b>pszenica</b> ) z powidłami śliwkowymi, margaryna roślinna Herbata ziołowa 200ml	Owsianka z bananem na mleku ryżowym ( <b>pszenica</b> ) 25g/200ml/30g Kanapka ( <b>żyto</b> ) z pieczonym pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, margaryna roślinna Herbata z konfiturą 200ml	Grahamka ( <b>pszenica</b> ) z jajkiem ( <b>jaja</b> ), pomidorem, sałatą, margaryna roślinna Bawarka na mleku ryżowym 200ml	Mleko ryżowe z płatkami kukurydzianymi 30g/200ml Kanapka ( <b>pszenica</b> ) z kielbasą krakowską i rzodkiewką, rozszponka, margaryna roślinna Herbata z cytryną 200ml	Kanapka ( <b>żyto</b> ) z szynką z indyka, pomidor, sałata, margaryna roślinna Hummus z papryką Kakao na mleku ryżowym 200ml
<b>ZUPA</b>	Zupa krem warzywny z żółtych warzyw ( <b>seler</b> ) 220ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler</b> ) 220ml	Zupa fasolowa ( <b>seler</b> ) 220ml	Rosół z domowym makaronem i natką pietruszki ( <b>seler/pszenica</b> ) 220ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z mięsną wkładką ( <b>seler</b> ) 220ml
<b>OWOC</b>	Jabłko	Brzoskwinia	Winogrono różowe	Banan	Śliwki
<b>DRANKI</b>	Udko pieczone Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty, jabłka i ogórka kiszonego Marchewka gotowana 60g/150g/55g/20g Herbata miętowo-miętowa 200ml	Bitki wieprzowe duszone z marchewką ( <b>pszenica</b> ) Kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> ) Colesław ( <b>jaja</b> ) Fasolka szparagowa 60g/150g/35g/30g Sok karotka 200ml	Kluski bezmleczne na parze z sosem owocowym ( <b>pszenica/jaja</b> ) Surówka z selera, marchewki i brzoskwiń z rodzynkami 220g/60g Sok pomarańczowy 100% 200ml	Klopsy drobiowe w sosie koperkowym ( <b>jaja/pszenica</b> ) Ziemniaki Kapusta kiszona z marchewką Kalafior 80g/150g/40g/45g Zielona herbata 200ml	Paluszki rybne z kawałków fileta z dorsza ( <b>ryby/pszenica</b> ) z puree z ziemniaków Surówka z pomidora i zielonej papryki Brokuł 60g/150g/40g/35g Kompot owocowy 200ml
<b>DESER</b>	Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z bezą ( <b>pszenica/jaja</b> ) 150ml	Kisiel z tartym jabłkiem, chrupki jaglane 150ml/80g	Ciasto marchewkowe ( <b>pszenica/jaja</b> ) 100g	Prażone jabłko z biszkoptem ( <b>jaja/pszenica</b> ) 50g/40g	Chałka z margaryną ( <b>jaja/pszenica</b> ), mus owocowy 25g/5g/150ml

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: z b o ż a z a w i e r a j ą c e gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów

Opracowano przez dietetyka mgr Dorota Tarczyńska