



	PONIEDZIAŁEK 26.09	WTOREK 27.09	ŚRODA 28.09	CZWARTEK 29.09	PIĄTEK 30.09
Ś N I A D A N I E	Zupa mleczna (mleko) z płatkami kukurydzianymi 200ml Kanapka (pszenica/żyto) z masłem (mleko) makrela w pomidorach, ser biały (ryby/mleko), papryka kolorowa Herbata Rooibos 200ml	Jajko na twardo, sos jogurtowy ze szczypiorkiem (mleko/jaja) Grahamka (pszenica) z wędliną, pomidor, sałata, masło (mleko) Kakao na mleku (mleko) 200ml	Bułka (pszenica) z serem żółtym, masło (mleko) Sałatka jarzynowa (seler/jaja) Kawa zbożowa (pszenica/mleko) 200ml	Owsianka z żurawiną (owies/mleko) 230ml Chleb żytni (żyto) z szynką wiejską, papryka czerwona, sałata, ogórek zielony, masło (mleko) Herbata z cytryną 200ml	Lane kluski na mleku (mleko/pszenica/jaja) 15g/200ml Kanapka (pszenica), pieczony schab i ogórek kiszony lub ser żółty (mleko) z pomidorem, masło (mleko) Herbata owocowa 200ml
Z U P A	Krupnik z kaszą jęczmienną (jęczmień/seler/mleko) 220ml	Krem z dyni (seler/mleko) z groszkiem ptysiowym (pszenica/jaja) 220ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler/pszenica/mleko) 220ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) 220ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem (seler/żyto/mleko/jaja) 220ml
OWOC	Gruszka	Śliwki	Kiwi	Banan	Arbuz
I I D A N I E	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem, sos waniliowy (mleko/pszenica) Sałatka owocowa z owoców sezonowych 220g/50g Kompot wieloowocowy 200ml	Bitka drobiowa w sosie pieczarkowym (pszenica) Ziemniaki z koperkiem Surówka z pomidora i papryki z cebulką Brokuł na parze 60g/150g/35g/45g Kompot z truskawek z gruszką 200ml	Pierogi ruskie (pszenica/mleko) okraszone cebulką z dodatkiem jabłka, śmietana (mleko) Surówka z marchewki 150g/60g Kompot z brzoskwiń i śliwek 200ml	Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie, suszone śliwki (seler/pszenica/mleko) Kasza jęczmienna (jęczmień) Surówka z kiszonej kapusty Kalafior z masełkiem (mleko) 60g/150g/30g/40g Kompot z moreli 200ml	Filet z miruny w panierce (ryby/pszenica/jaja) Ziemniaki Surówka z kiszonego ogórka z marchewką i cebulką Buraczki zasmażane 60g/150g/30g/35g Kompot śliwkowo-gruszkowy 200ml
D E S E R	Słupki warzyw - marchew/kalarepka/ogórek świeży 100g/20g/20g	Budyń waniliowy z owocami (mleko/pszenica) 150ml/150g	Galaretka owocowa, wafle wielozbożowe (żelatyna/pszenica/żyto) 150g/1szt.	Jabłko z ciastkiem owsianym 1szt./40g	Kasza manna z owocami (pszenica/mleko) 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
ŚNIADANI	Kasza jaglana z owocami (mleko) 30g/150ml/110g Bułeczka z ziarnami (pszenica) z powidłami śliwkowymi, masło (mleko) Herbata ziołowa 200ml	Owsianka z bananem (mleko/pszenica) 25g/200ml/30g Kanapka (żyto) z pieczonym pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, masło (mleko) Herbata z konfiturą 200ml	Grahamka (pszenica) z pastą jajeczną (jaja/mleko) i pomidorem, masło (mleko) Bawarka (mleko) 200ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko) 30g/200ml Kanapka (pszenica) z serkiem (mleko) i rzodkiewką, masło (mleko) , rozspanka Herbata z cytryną 200ml	Kanapka (żyto) z szynką z indyka, pomidor, sałata, masło (mleko) Twarożek ziołowy z kiełkami (mleko) Kakao na mleku (mleko) 200ml
ZUPA	Zupa krem warzywny, grzanki ziołowe (seler/pszenica) 220ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler/mleko) 220ml	Zupa fasolowa (seler) 220ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler/pszenica) 220ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (seler) 220ml
OWOC	Jabłko	Brzoskwinia	Winogrono różowe	Banan	Śliwki
II DANIE	Udko pieczone Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty, jabłka i ogórka kiszonego (mleko) Marchewka gotowana 60g/150g/55g/20g Herbata miodowo-miętowa 200ml	Bitki wieprzowe duszone z marchewką (pszenica) Kasza jęczmienna (jęczmień) Colesław (jaja) Fasolka szparagowa (mleko) 80g/150g/40g/45g Sok karotka 200ml	Pampuchy na parze z sosem waniliowym (pszenica/jaja/mleko) Surówka z selera, marchewki i brzoskwiń z rodzynkami 220g/50g Sok pomarańczowy 100% 200ml	Klopsy drobiowe w sosie koperkowym (jaja/pszenica/mleko) Ziemniaki puree (mleko) Kapusta kiszona z marchewką Kalafior na parze 60g/150g/35g/30g Sok karotka 200ml	Paluszki rybne z kawałków fileta z dorsza (ryby/pszenica) z puree z ziemniaków (mleko) Surówka z pomidora i zielonej papryki Brukselka 60g/150g/40g/35g Kompot owocowy 200ml
DESER	Budyń czekoladowy z bezą (mleko/pszenica/jaja) 150ml	Kisiel z tartym jabłkiem, chrupki jaglana 150ml/15g	Ciasto marchewkowe (pszenica/jaja/mleko) 100g	Prażone jabłko z biskoptem (jaja/pszenica) 50g/40g	Chałka z masłem (mleko/jaja/pszenica) , jogurt naturalny (mleko) 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