

JADŁOSPIS

PAŹDZIERNIK

TYDZIEŃ I

Czwartek (01.10)

Zupa jarzynowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, brukselka, groszek, fasolka, marchew, seler, makaron-gluten, jaja, śmietana 30%-mleko]
[300ml]

Jajko sadzone z ziemniakami i marchew z groszkiem

[130g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:25g, T:20g, W:64g

Kcal: 540

Piątek (02.10)

Zupa cebulowa z kluseczkami

[włoszczyzna, m.drobiowe, cebula, seler, makaron-gluten]
[300ml]

Paluszki rybne z ziemniakami i surówka z selera

Danie wegetariańskie: paluszki z tofu

[mintaj-ryba, mąka-gluten, masło-mleko, seler]

[100g, 120g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - warzywo

Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja, ryba

B:30g, T:18g, W:61g

Kcal: 522

TYDZIEŃ II

Poniedziałek (05.10)

Zupa gulaszowa z makaronem

Danie wegetariańskie: zupa jarzynowa z makaronem

[włoszczyzna, m.wieprzowe, marchew, seler, makaron-gluten, jaja]
[300ml]

Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem

[mąka pszenna-gluten, jaja, mleko, drożdże, jabłka, olej rzepakowy, cukier puder]
[200g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, mąka
B:25g, T:20g, W:64g
Kcal: 540

Wtorek (06.10)

Zupa koperkowa z ryżem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, ryż]
[300ml]

Kotlet de volaille z ziemniakami i sałatką colesław

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy

[mięso-drobiowe, gluten, jaja, mleko]
[80g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:34g, T:20g, W:61g
Kcal: 557

Środa (07.10)

Zupa grysikowa

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, kasza manna-gluten]
[300ml]

Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem

Danie wegetariańskie: Makaron penne ze szpinakiem i tofu podsmażanym na czosnku

[makaron-gluten, m.drobiowe, szpinak, cebula, czosnek]
[130g, 120g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja
B:40g, T:7g, W:71g
Kcal: 500

Czwartek (08.10)

Zupa brokułowa z makronem

[włoszczyzna, seler, brokułowa, m.drobiowe, ryż, makron-gluten, śmietana 30% - mleko]
[300ml]

Pulpety drobiowe z kaszą jęczmienną, ogórek kiszony

Danie wegetariańskie: pulpety z ciecierzycy

[jaja, olej rzepakowy, masło-mleko]
[90g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:38g, T:11g, W:68g
Kcal: 517

Piątek (09.10)

Zupa pomidorowa z ryżem

[włoszczyzna, seler, ryż, przecier pomidorowy, m. drobiowe, śmietana 18% - mleko]
[300ml]

Polędwiczki z mintaja z ziemniakami i fasolką szparagową

Danie wegetariańskie: pulpety warzywne

[ryba, jaja, bułka tarta - gluten, ziemniaki, fasolka szparagowa, masło - mleko]
[90g, 130g, 100g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, ryba, jaja, mleko
B: 29g, T: 14g, W: 66g
Kcal: 506

TYDZIEŃ III

Poniedziałek (12.10)

Rosół drobiowy z warzywami i makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, marchew, seler, makaron-gluten, jaja]
[300ml]

Kotlet schabowy z ziemniakami puree i kapustą zasmażaną

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy

[m.wieprzowe, bułka tarta-gluten, jaja, masło-mleko]
[80g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:34g, T:20g, W:61g
Kcal: 557

Wtorek (13.10)

Krem z zielonego groszku z ptysiami

[włoszczyzna, m.drobiowe, seker, zielony groszek, groszek ptysiowy-gluten, jaja, śmietana 30%-mleko]
[300ml]

Lasagne w sosie bolońskim z mięsem mielonym i serem żółtym

Danie wegetariańskie: Lasagne z tofu

[makaron lasagne-gluten, mięso wieprzowe, passata pomidorowa, cebula, ser żółty-mleko]
[220g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:27g, T:21g, W:69g
Kcal: 575

Środa (14.10)

Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami

Danie wegetariańskie: kapuśniak z warzywami i ziemniakami

[kapusta kiszona, włoszczyzna, seler, ziemniaki, kielbasa wieprzowa, mąka - gluten]
[300ml]

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem

[ryż, jabłka, śmietana 18% - mleko, cynamon, cukier waniliowy]
[250g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, mleko
B: 18g, T: 11g, W: 82g
Kcal: 499

Czwartek (15.10)

Zupa ogórkowa z kluseczkami

[włoszczyzna, m. drobiowe, seler, jaja, makaron-gluten]
[300ml]

Kurczak curry z warzywami

Danie wegetariańskie: Tofu curry

[m. Drobiowe, marchew, cebula, czosnek, curry, śmietana30%-mleko,]
[130g, 130g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:37g, T:10g, W:69g
Kcal: 502

Piątek (16.10)

Zupa fasolowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, makaron-gluten, jaja, fasola biała]
[300ml]

Burger rybny z ziemniakami i surówką z kapusty kiszanej

[bułka pszenna i bułka tarta-gluten, jaja, ryba-dorsz]
[100g, 130g, 90g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, ryba
B:32g, T:17g, W:65g
Kcal: 540

TYDZIEŃ IV

Poniedziałek (19.10)

Zupa ziemniaczana z warzywami i kielbasą

[włoszczyzna, ziemniaki, pietruszka nać, koperek, fasolka szparagowa, groszek zielony, kielbasa wieprzowa, śmietana 18%-mleko, seler]
[300ml]

Naleśniki z dżemem truskawkowym

[mąka pełnoziarnista-gluten, jaja, mleko, dżem truskawkowy, cukier]
[180g, 20g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:26g, T:16g, W:58g

Kcal: 477

Wtorek (20.10)

Zupa z białych warzyw z ryżem

[włoszczyzna, seler, pietruszka korzeń, por, kalafior, m.drobiowe, ryż, śmietana 18%-mleko, masło-mleko]
[300ml]

Schab pieczony w sosie myśliwskim, kasza jęczmienna, marchewka z jabłkiem

Danie wegetariańskie: tofu pieczone w sosie myśliwskim

[schab wieprzowy, mąka-gluten, ogórek konserwowy, boczek, sałata masłowa, śmietana-mleko]
[100g/50g, 150g, 80g]

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:33g, T:21g, W:58g

Kcal: 556

Środa (21.10)

Zupa pieczarkowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, pieczarki, makaron-gluten]
[300ml]

Filet z kurczaka w płatkach kukurydźnianych, ziemniaki, pomidor z koperkiem

Danie wegetariańskie: kotlet z ciecierzycy w płatkach kukurydźnianych

[m. drobiowe, płatki kukurydźniane, jajka]
[90g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:40g, T:8g, W:71g

Kcal: 505

Czwartek (22.10)

Krupnik z kurczakiem, warzywami ziemniakami i kaszą

[włoszczyzna, m.drobiowe, ziemniaki, kasza jęczmienna-gluten,seler]
[300ml]

Domowe pierogi ruskie z cebulką

[mąka - gluten, jaja, ziemniaki, ser biały-mleko]
[200g, 10g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

B:25g, T:12g, W:87g

Kcal: 551

Piątek (23.10)

Zupa brukselkowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, seler, brukselka, makaron-gluten, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Paluszki rybne z ziemniakami i groszek zielony na ciepło

[mintaj-ryba, mąka-gluten, masło-mleko]
[100g, 120g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, ryba

B:28g, T:12g, W:80g

Kcal: 535

TYDZIEŃ V

Poniedziałek (26.10)

Zupa kalafiorowa z ryżem

[włoszczyzna, seler, mleko]
[300ml]

Spaghetti pełnoziarniste z mielonym mięsem, sosem pomidorowym i oregano Danie wegetariańskie – spaghetti z sosem pomidorowym, oregano i soczewicą

[m. Wieprzowe, passata pomidorowa cebula, czosnek, makaron-gluten]
[140g, 150g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler
B:35g, T:11g, W:80g
Kcal: 541

Wtorek (27.10)

Zupa grysikowa na rosole

[włoszczyzna, m.drobiowe, m. wołowe, seler, kasza manna]
[300ml]

Gulasz drobiowy z masłem orzechowym, ryż biały i mizeria ze śmietaną

Danie wegetariańskie: gulasz z ciecierzycy z masłem orzechowym

[m.drobiowe, cebula, czosnek, masło orzechowe-orzeszki ziemne, śmietana 18%-mleko, jogurt]
[110g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:41g, T:16g, W:65g
Kcal: 550

Środa (28.10)

Krem z łamanego groszku

[włoszczyzna, seler, groch łamany, grzanki-gluten, m.drobiowe, majeranek, czosnek, masło-mleko]
[300ml]

Placki ziemniaczano-cukiniowe ze śmietaną

[jaja, ziemniaki, cukinia, czosnek, mąka-gluten]
[150g, 30g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, mąka
B:25g, T:20g, W:64g
Kcal: 540

Czwartek (29.10)

Zupa pomidorowa z makaronem

[włoszczyzna, m.drobiowe, przecier pomidorowy, seler, makaron-gluten, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Kotlet mielony wieprzowy z ziemniakami i buraczkami zasmażanymi

Danie wegetariańskie: kotlet z soczewicy

[mięso-wieprzowe, gluten, jaja, mleko]
[80g, 150g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:38g, T:11g, W:68g
Kcal: 517

Piątek (30.10)

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

[włoszczyzna, barszcz biały - gluten, seler, ziemniaki, jaja, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Polędwiczki z mintaja w panierce panko z ziemniakami i sałata ze śmietaną

Danie wegetariańskie: tofu w panierce panko

[panko-gluten, cukier, drożdże, margaryna, jaja, ryba-mintaj]
[110g, 150g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:41g, T:15g, W:69g
Kcal: 563