

JADŁOSPIS

WRZESIEŃ

TYDZIEŃ I

Środa (02.09)

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 warzywami

[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

Czwartek (03.09)

Zupa grysikowa na rosole

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

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowym z ziemniakami sałatka z pomidora i koperku

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy duszony w sosie pieczarkowym

[m. Drobiowe, pieczarki, cebula, ziemniaki, pomidor, koperek]
[80g, 120g, 100g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: seler, jaja, mleko
B:28g, T:21g, W:83g
Kcal: 600

Piątek (04.09)

Zupa ogórkowa z ryżem

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

Paluszki rybne z ziemniakami i groszek zielony na ciepło

Danie wegetariańskie: paluszki z tofu

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

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, ryba
B:28g, T:12g, W:80g
Kcal: 535

TYDZIEŃ II

Poniedziałek (07.09)

Zupa krupnik z kasza

[włoszczyzna, seler, kasza manna, mięso wieprzowa, śmietana 18%-mleko]
[300ml]

Naleśniki z serem z dodatkiem banana i polewy czekoladowej

[mąka-gluten, jaja, mleko, ser twarogowy-mleko, kako, masło-mleko, banan, cukier]
[170g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:20g, T:10g, W:84g
Kcal: 502

Wtorek (08.09)

Zupa koperkowa z ryżem

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

Pulpety drobiowe z ziemniakami, marchew z jabłkiem

Danie wegetariańskie: pulpety z ciecierzycy

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

Kompot owocowy

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B: 32g, T: 16g, W: 64g
Kcal: 528

Środa (09.09)

Żurek z ziemniakami

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

Leczo z cukinią, papryką i kielbasą, kasza jęczmienna

Danie wegetariańskie: leczo warzywne

[papryka, cukinia, cebula, czosnek, kielbasa wieprzowa, passata pomidorowa, kasza jęczmienna]
[200g, 80g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:22g, T:22g, W:58g
Kcal: 512

Czwartek (10.09)

Zupa pieczarkowa z łazankami

[gluten, jaja, mleko, seler, grzyby-pieczarki]
[300ml]

Polędwiczki wieprzowe w cieście naleśnikowym, ziemniaki, sałatka z ogórków kiszonych

Danie wegetariańskie: kotlet sojowy

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

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko

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

Kcal: 477

Piątek (11.09)

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Pulpety rybne w sosie koperkowym, kasza gryczana, fasolka szparagowa na parze

Danie wegetariańskie: pulpety z ciecierzycy

[mąka-gluten, jaja, ryba-dorsz, pasata pomidorowa, bułka pszenna-gluten]
[90g, 30g, 130g, 60g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, ryba-dorsz

B:36g, T:12g, W:65g

Kcal: 509

TYDZIEŃ III

Poniedziałek (14.09)

Zupa kapuśniak

[włoszczyzna, seler, kapusta kiszona, ziemniaki, mąka-gluten, przyprawy]
[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

Wtorek (15.09)

Rosół drobiowy z warzywami i makaronem

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

Kotlet schabowy z ziemniakami puree i mizeria

Danie wegetariańskie: kotlet z fasoli

[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:61
Kcal: 517

Środa (16.09)

Krem z zielonego groszku z kluseczkami

[groszek zielony, ziemniaki, seler, mąka pszenna-gluten, jaja, śmietanka-mleko]
[300ml]

Kotlet jajeczny z ziemniakami i sałatą z jogurtem

[jaja, bułka tarta-gluten, ziemniaki, sałata, jogurt naturalny-mleko, masło-mleko]
[100g, 150g, 100g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:28g, T:22g, W:78g
Kcal: 517

Czwartek (17.09)

Zupa ogórkowa z ryżem

[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 (18.09)

Zupa fasolowa z makaronem

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

Burger rybny z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej

Danie wegetariańskie: burger z buraka

[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 (21.09)

Zupa ziemniaczana z warzywami i zieleniną, zabelana

[włoszczyzna, seler, ziemniaki, koperek, natka pietruszki, m. drobiowe, śmietana 18% - mleko]
[300ml]

Kurczak po chińsku, ryż, surówka z białej kapusty i marchwi

Danie wegetariańskie – tofu po chińsku, ryż, surówka z białej kapusty i marchwi

[filet z kurczaka/tofu-soja, ryż, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, sos sojowy - gluten/soja]
[130g, 110g, 100g]

Kompot owocowa

[250ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, soja, mleko

B: 35g, T: 12g, W: 72g

Kcal: 536

Wtorek (22.09)

Barszcz czerwony z ziemniakami

[włoszczyzna, buraki, seler, ziemniaki]
[300ml]

Kluski leniwe z musem truskawkowym

[ser twarogowy-mleko, jajko, mąka-gluten, masło, jogurt, truskawki]
[200g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Alergeny: gluten, seler, mleko

B: 21g, T: 13g, W: 70g

Kcal: 480

Środa (23.09)

Zupa jarzynowa z makaronem

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

Gotowany indyk w sosie z zielonego groszku z ziemniakami, surówka z marchwi i jabłka

Danie wegetariańskie: tofu gotowane

[mięso-indyk, zielony groszek, śmietana 18% - mleko, czosnek, cebula, rozmaryn, marchew, jabłko]
[100g, 150g, 100g]

Lemoniada

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, mleko

B: 25g, T: 19g, W: 81g

Kcal: 567

Czwartek (24.09)

Zupa kalafiorowa z ryżem

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

Łazanki z mięsem i kapustą

Danie wegetariańskie: łazanki z kapustą i fasolą

[m. wieprzowe, gluten, jaja, fasola]
[250g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser - owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:32g, T:20g, W:75g
Kcal: 590

Piątek (25.09)

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

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

Panierowany fileć z morszczuka w panko z ziemniakami i buraczki z jabłkiem

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

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

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

TYDZIEŃ V

Poniedziałek (28.09)

Krupnik z kurczakiem, warzywami ziemniakami i kaszą

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

Domowe pierogi z truskawkami

[mąka - gluten, jaja, mleko]
[200g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – warzywo

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:25g, T:12g, W:87g
Kcal: 551

Wtorek (29.09)

Zupa cebulowa z grzankami

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

Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna, sałatka z jogurtem

Danie wegetariańskie: Gulasz warzywny

[mięso wieprzowe, śmietana 30% - mleko, cebula, czosnek, jogurt-mleko]
[90g, 120g, 100g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:22g, T:27g, W:54g
Kcal: 539

Środa (30.09)

Zupa brukselkowa z makaronem

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

Boeuf strogonow z papryką i cukinią, ryż i pomidorki koktajlowe

Danie wegetariańskie: Boeuf strogonow z tofu

[m. wieprzowe, papryka, pomidor, cebula, cukinia]
[130g, 110g, 80g]

Kompot owocowy

[250 ml]

Deser – owoc

Alergeny: gluten, seler, jaja, mleko
B:26g, T:21g, W:65g
Kcal: 537