

PONIEDZIAŁEK 19.09

Zupa z brukselki zabelana z ziemniakami i koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Makaron świderki z mąki durum z sosem neapolitańskim z soczewicą i włoszczyzną posypany serem mozzarella (**pszenica, jaja, mleko, seler**) 320 g

Mix sałat z Rukola i kukurydzą z sosem winegret (**gorczyca**) 60 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

WTOREK 20.09

Zupa ryżowa zabelana z koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Nugetsy wegetariańskie z soi panierowane w płatkach owsianych (**pszenica, jaja, soja**) 90 g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Colesław z marchewką (**jaja, gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

ŚRODA 21.09

Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Gulasz z ciecierzycy w sosie z natką pietruszki (**pszenica, mleko, seler**) 90 g/ 60 ml

Ryż pełnoziarnisty 150 g

Młoda kapusta duszona z koperkiem (**mleko**) 120 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Brzoskwinia 1 szt./ 100 g

CZWARTEK 22.09

Zupa krem z papryki z kasza jaglana i słonecznikiem (**seler**) 300 ml

Kotlet z fasoli i warzywami panierowany w sezamie (**pszenica, jaja, sezam, seler**) 90 g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty kiszonej z papryką oliwą i natką pietruszki (**gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

PIĄTEK 23.09

Zupa jarzynowa z ziemniakami fasolka szparagową z natką pietruszki (**seler**) 300 ml

Naleśniki z serem białym -ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wyrób własny (**pszenica, jaja, mleko**) 200 g

Jogurt naturalny (**mleko**) 60 ml

Marchewka súpki 60 g

Kompot z agrestu 200 ml

Jabłko 1 szt./ 100 g

PONIEDZIAŁEK 26.09

Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem świderki z natką pietruszki (**pszenica, jaja, mleko, seler**) 300 ml

Strogonoff z tofu w kawałkach z papryką pieczarkami i sosem wegetariańskim (**pszenica, soja**) 90 g

Kasza kuskus (**pszenica**) 150 g

Surówka z czerwonej kapusty z oliwą 120 g

Woda mineralna 200 ml

Brzoskwinia 1 szt./ 100 g

WTOREK 27.09

Zupa pieczarkowa zabieleną z drobnym makaronem z mąki durum (**pszenica, jaja, mleko, seler**) 300 ml

Jajko sadzone (**jaja**) 90 g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem z oliwą 60 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Jabłko 1 szt./ 100 g

ŚRODA 28.09

Lekka wegetariańska grochówka z ziemniakami z natką pietruszki (**gluten, seler**) 300 ml

Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g

Sos waniliowy na bazie jogurtu (**mleko**) 80 ml

Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z sokiem z cytryny 60 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

CZWARTEK 29.09

Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i grzankami (**pszenica, orzechy, seler**) 300 ml

Pierogi z farszem serowo-ziemniaczanym podane z okraszaną cebulką - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej (**pszenica, jaja**) 6 szt. (240 g)

Surówka z buraczków papryki z jabłkiem oliwą i natką pietruszki 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

PIĄTEK 30.09

Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem parabolicznym (**mleko, seler, gorczyca**) 300 ml

Kotlet warzywny z soczewicy (**pszenica, jaja, seler**) 90g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i oliwą (**gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

W JADŁOSPISACH ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:

Dominika Miklas

Dietetyk kliniczny