

JESIEŃ

JESIEŃ					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA	DESER	OBIAD 30-35% energii	OWOC
Dzień 1	Chleb graham (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, twarożkiem (mleko) z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g, ogórek zielony do chrupania 30g, Kawa zbożowa (mleko, gluten) 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml	Chałka (drożdże, jaja, gluten, mleko) z dżemem niskosłodzonym 2szt.,	Potrawka drobiowa z warzywami w białym sosie (seler, gluten, mleko) 150g ryż paraboliczny na sypko 150g surówka z białej kapusty z koperkiem z ziarnem słonecznika 60g kompot jabłkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 2	Kasza manna (gluten) na mleku z płatkami migdałowymi 200ml Chleb wieloziarnisty (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, serem żółtym (mleko) 30g, filetem drobiowym (gluten) 30g i papryką zieloną 30g, Herbata rooibos 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki (seler, gluten) 250ml	Salatka owocowa z brzoskwinia, ananase, jabłkiem, bananem i winogronem 150g,	Mini pulpeciki z mięsa wieprzowo wołowego (gluten, jaja) 60g, sos koperkowy (mleko, gluten) 60g, kasza gryczana 150g mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem i pestkami dyni (mleko) 60g kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 3	Chleb żytni (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g i sałatą rukolą 15g, jajecznica ze szczypiorkiem 60g, Kakao (mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (mleko) 150g, chlebek wasa (gluten) 1szt.	Panierowana miruna (gluten, jaja) 60g, pure ziemniaczane 150g Buraczki zasmażane (mleko, gluten) 60g, kompot z owoców leśnych 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 4	Zacierka (gluten, jaja) na mleku z miodem i orzechami 200ml Bułka kajzerka (gluten) 60g z maselkiem (mleko) 15g z wędliną drobiową (gluten, soja) 50g z pomidorem 30g, Napar z rumianku 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Słupki marchewki do chrupania w delikatnym dipie jogurtowym (mleko) 60g/40g,	Gołąbek bez zawijania (gluten) 1szt., puree ziemniaczane 150g sos pomidorowy z ziołami (mleko, gluten) 60g kompot wiśniowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 5	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> pieczywo graham (gluten) 60g, serek mozzarella (mleko) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu 30g, szynka z indyka (gluten) 30g, dżem truskawkowy, tuńczyk w sosie własnym, kolorowe warzywka 30g, herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Ciasto „chlebek” bananowy z makiem własnego wyrobu (jaja, gluten, mleko) 70g	Pieorgi ruskie (mleko, gluten) okraszane maselkiem (mleko) 220g, kalarepka do chrupania 40g kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016

JESIEŃ					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA+ DESER	OBIAD 30-35% energii		OWOC
Dzień 6	Bułka z ziarnami (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, szynką z liściem (gluten, soja) 50g i rzodkiewką 30g, Kakao (mleko) 200ml	Zupa śródziemnomorska ze szpinakiem i groszkiem ptysiowym (seler, mleko, gluten) 250ml	Kisiel cytrynowy z gruszką 150g,	Duszone polędwiczki z warzywami (seler, mleko, gluten) 150g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką 60g, kompot brzoskwiniowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 7	Salatka jarzynowa własnego wyrobu (jaja, jogurt, gorczyca) 60g, Bułka wrocławska (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g i pomidorem 30g posypana szczypiorkiem 2g, herbata z cytrynką 200ml	Grochówka z ziemniaczkami, majerankiem i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym (mleko, gluten) 150g	Bitka drobiowa w sosie własnym 60g/60g, pure ziemniaczane 150g, surówka cztery pory roku z kiełkami 60g, kompot z owoców leśnych 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 8	Kasza kukurydziana na mleku z bananem i sezamem 200ml Chleb graham (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, pastą drobiowo warzywną własnego wyrobu 60g i ogórkiem zielonym 30g, herbata owocowa 200ml	Zupa neapolitanska z makaronem grandine (seler, gluten, mleko) 250ml	Koktajl owocowy (mleko) z waflem kukurydzianym 150g	Kotlet mielony (gluten, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem (mleko) z ziarnem słonecznika 60g, kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 9	Bułka z dynią (gluten) 60g z maselkiem (mleko) 15g i sałatą masłową 15g, serek ziarnisty (mleko) ze szczypiorkiem 3g, dżem owocowy 30g, ogórek kiszony do chrupania, Kawa inka (gluten, mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Kolorowa galaretka z bitą śmietaną (mleko) własnego wyrobu 150g,	Pieczony dorsz (gluten, jaja) podany na warzywach po grecku (seler) 60g/60g ziemniaki z koperkiem 150g, kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> pieczywo pszenno żytnie (gluten) 60g, Ser żółty (mleko) 30g, polędwica chlebową (gluten, soja) 30g, pasta z zielonego groszku własnego wyrobu 30g, powidła śliwkowe 30g, świeże warzywa 30g, Herbata czarna z cytryną 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Marchewkowe muffinki własnego wyrobu (mleko, gluten, jaja) 70g	Kluseczki śląskie z sosem pieczarkowym (gluten, mleko) 150g/60g, marchewka z groszkiem (gluten, mleko) 60g, kompot wiśniowy 200ml	Owoc sezonowy

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016