

ZIMA

ZIMA					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA	DESER	OBIAD 30-35% energii	OWOC
Dzień 1	Owsiany kociołek (gluten) na mleku z cynamonem i orzechami włoskimi 200ml Chleb graham (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, kielbasą krakowską suchą (soja, gluten) 50g, sałatą masłową i papryką 30g, Herbatka z cytrynką 200ml	Barszcz biały z ziemniaczkami z majerankiem i natką pietruszki (gluten, seler, mleko) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.,	Łazanki (gluten) z mięskiem wieprzowym i kapustą 220g, Kompot z owoców leśnych 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 2	Kanapka z chleba słonecznikowego (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g i pomidorem 30g, jajko na twardo w majonezie (jaja) 1szt/20g, ogórek zielony do chrupania, Herbata owocowa 200ml	Krem brokułowy z ziarnem słonecznika z natką pietruszki (gluten, mleko, seler) 250 ml	Jogurt naturalny z bananem i suszoną żurawiną (mleko) 150g	Filet drobiowy w sezamie (gluten, jaja) 60g, puree ziemniaczane (mleko) 150g, surówka z marchewki z delikatną nutą chrzanu (mleko) 60g, Kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 3	Chleb żytni (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, polędwicą drobiową (soja, gluten) 30g, serem żółtym (mleko) 30g i pomidorem 30g, Kakao na mleku 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Buleczka veka (gluten) z maselkiem (mleko) z pastą drobiową ze szczypiorkiem własnego wyrobu z kielkami 2szt.,	Miruna pieczona w panierce (gluten, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków z cebulką 60g, kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 4	Płatki jaglane na mleku z miodem i rodzynkami (siarczyny) 200ml Połówka bułki kajzerki (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, pastą z rybki w sosie pomidorowym 60g i ogórkiem kiszonym 30g, Napar z melisy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i natką pietruszki (gluten, seler) 250ml	Warzywka do chrupania- marchewka, ogórek zielony, kalarepka 50g	Schab duszony z warzywami (seler, gluten, mleko) 150g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, surówka zimowa z pestkami dyni 60g, kompot jabłkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 5	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo żytnie (gluten) 50g, pasta z ciecierzycy (jaja) 30g, ser żółty (mleko) 30g, mix wędlin (gluten, soja) 30g, pasztet biały z filetem (gluten) 30g, dżem owocowy 30g, pomidor, ogórek, sałata 30g, herbata owocowa 200ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml	Ciasto własnego wypieku z owocami (jaja, gluten, mleko) 70g	Pierogi ruskie okraszone cebulką (gluten, mleko) 5szt., surówka z selera z jabłkiem (mleko) z siemieniem lnianym 60g, kompot brzoskwiniowy 200ml	Owoc sezonowy

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

ZIMA

ZIMA					
DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA	DESER	OBIAD 30-35% energii	OWOC
Dzień 6	Makaron muszelki (gluten) na mleku z bananem i orzechami 200ml, bułeczka wrocławska (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, szynką drobiową (gluten, soja) 50g, sałatą 15g i rzodkiewką 30g, herbata miętowa 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem z natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Kisiel truskawkowy z biszkoptem (mleko, jaja, gluten) 150g	Kurczak w porach z pieczarkami (seler, gluten, mleko) 150g, ryż paraboliczny na sypko 150g, surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem z siemieniem lnianym (mleko) 60g, Kompot jabłkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 7	Chleb pszenny (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g i sałatą roszponką 10g, serem żółtym (mleko) i pomidorem 30g, Kakao na mleku 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml	Jogurt naturalny (mleko) z kawałkami owoców i suszoną żurawiną (siarczyny) 150g	Pieczeń rzymska (gluten, jaja) 60g, sos pomidorowy (mleko, gluten) 60g, ziemniaki puree 150g, surówka z kalarepki z ziarnem słonecznika (mleko) 60g, Kompot gruszkowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 8	Bułka graham (gluten) z maselkiem (mleko) 15g, twarożkiem (mleko) z zieleciną i kielkami, papryka kolorowa do chrupania 30g, herbata z cytrynką 200ml	Zupa porowa z grzankami pszenno żytnimi i natką pietruszki (gluten, mleko, seler) 250 ml	Bułka grahamka (gluten) 50g z serem żółtym (mleko) 60g i pomidorem 30g	Mintaj z pieca (gluten, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 60g, kompot brzoskwiniowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 9	Chleb żytni (gluten) 50g z maselkiem (mleko) 15g, polędwicą z indyka (gluten, soja) 50g, sałatka caprese (mleko) własnego wyrobu 60g, herbata rumiankowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami natką pietruszki (gluten, seler, mleko) 250ml	Serek waniliowy homogenizowany (mleko) w kubeczku 1szt.,	Pieczone udko z kurczaka 1szt., pure ziemniaczane 150g, surówka cztery pory roku z kielkami 60g, Kompot wiśniowy 200ml	Owoc sezonowy
Dzień 10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (gluten) 50g, Pasta z makreli własnego wyrobu (jaja) 30g, ser camembert (mleko) 30g, mix wędlin (gluten, soja) 30g, powidła śliwkowe 30g, rzodkiewka, kolorowa papryka, sałata 30g, herbata owocowa 200ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniaczkami z natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml	Ciasto jogurtowe własnego wypieku (jaja, gluten, mleko) 70g	Naleśniki (jaja, mleko, gluten) z serem twarogowym (mleko) 2szt., polewa jogurtowo owocowa (mleko) 60g, kompot truskawkowy 200ml	Owoc sezonowy

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