

MENU

	OBIAD	WYMAGANIA WSKAZANE W ROZPORZĄDZENIU	ŚNIADANIE
Poniedziałek 14.09.26r.	Zupa pieczarkowa - krem z grzankami (na wywarze warzywnym) 450ml Makaron razowy, tagliatelle ze szpinakiem, suszonymi pomidorami 250g (1,2,6,7). Napar z mięty.	Jeden raz w tygodniu danie roślinne bez produktów odzwierzęcych Pierwszy raz w tygodniu zupa na wywarze warzywnym	Pieczyno razowe (bułki) z masłem. Do wyboru: szynka, żółty ser, twarożek. Pomidor, ogórek, rzodkiewka, papryka, sałata, kiełki.
Wtorek 15.09.26r.	Rosół z makaronem literkowym 450ml (1,6,7) Kotlet schabowy 80g (1,3,6,7). Ziemniaki z koperkiem 180g. Surówka colesław 100g. Woda niegazowana	Pierwszy raz w tygodniu danie mięsne	
Alternatywa roślinna	Rosół z makaronem literkowym na wywarze warzywnym 450ml (1,6,7) Kotlet sojowy 80g (1,3,6,7). Ziemniaki z koperkiem 180g. Surówka colesław 100g. Woda niegazowana		
Środa 16.09.26r.	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, ziemniakami 450ml (1,6,7). Pancake'ki na kefirze z cukrem pudrem 5szt (1,2,3) Koktajl warzywno-owocowy (szpinak, pomarańcza, banan, woda niegazowana, miód)	Dzień dowolny	
Alternatywa roślinna	Zupa meksykańska z czerwoną fasolą, ziemniakami na wywarze warzywnym 450ml (1,6,7). Pancake'ki na kefirze z cukrem pudrem 5szt (1,2,3) Koktajl warzywno-owocowy (szpinak, pomarańcza, banan, woda niegazowana, miód)		
Czwartek 17.09.26r.	Zupa szczawiowa z ziemniakami, jajkiem 450ml (1,2,3,6,7) Potrawka z kurczaka 120g (1,2,6,7). Ryż 180g. Bukiet warzyw-pieczony 100g. Woda niegazowana.	Drugi raz w tygodniu danie mięsne	
Alternatywa roślinna	Zupa szczawiowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 450ml (1,2,3,6,7) Potrawka z warzyw 120g (1,2,6,7). Ryż 180g. Bukiet warzyw-pieczony 100g. Woda niegazowana.		
Piątek 18.09.26r.	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 450ml (2,6,7) Paluszki rybne 2 szt (1,3,4,6,7). Ziemniaki puree 180g (2). Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 100g. Woda niegazowana.	Drugi raz w tygodniu zupa na wywarze warzywnym Jeden raz w tygodniu ryba	
Alternatywa roślinna	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 450ml (2,6,7) Paluszki wegetariańskie z tofu 2 szt (1,3,4,6,7). Ziemniaki puree 180g (2). Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 100g. Woda niegazowana.		

Poniedziałek 21.09.26r.	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450ml Tortellini z mięsem 120g (1,2,3). Sos pomidorowy z bazylią 100g (1,2). Napar z lipy z miodem, cytryną.	Pierwszy raz w tygodniu danie mięsne	
Alternatywa roślinna	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze warzywnym 450ml Tortellini z grzybami 120g (1,2,3). Sos pomidorowy z bazylią 100g (1,2). Napar z lipy z miodem, cytryną.		
Wtorek 22.09.26r.	Zupa z gruszki i pietruszki-krem z grzankami 450ml (1,2,6,7) Kotlety warzywne 80g (1,3,6,7). Ziemniaki z koperkiem 180g. Sałata. Woda niegazowana.	Jeden raz w tygodniu danie roślinne bez produktów odzwierzęcych Pierwszy raz w tygodniu zupa na wywarze warzywnym	
Środa 23.09.26r.	Żurek z ziemniakami, kiełbasą na wędzonce 450ml (1,2,6,7) Pulpeciki rybne w panierce kukurydzianej 100g (1,3,4). Kasza jaglana z warzywami 250g (1). Sok z czarnej porzeczki.	Jeden raz w tygodniu ryba	
Alternatywa roślinna	Żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 450ml (1,2,6,7) Pulpeciki warzywne w panierce kukurydzianej 100g (1,3,4). Kasza jaglana z warzywami 250g (1). Sok z czarnej porzeczki.		
Czwartek 24.09.26r.	Zupa włoszczyźniana z ryżem na wywarze warzywnym 450ml (6,7) Kotlet mielony 80g (1,2,3,6,7). Ziemniaki purre z dynią 180g (2). Sałata. Woda niegazowana.	Drugi raz w tygodniu zupa na wywarze warzywnym. Drugi raz w tygodniu danie mięsne	
Alternatywa roślinna	Kotlet z zielonego groszku 80g (1,2,3,6,7). Ziemniaki purre z dynią 180g (2). Sałata. Woda niegazowana.		
Piątek 25.09.26r.	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 450ml (1,2,6,7) Pierogi leniwe z masłem, cukrem 300g. (1,2,3). Sok pomarańczowy	Dzień dowolny	
Alternatywa roślinna	Barszcz czerwony z makaronem na wywarze warzywnym 450ml (1,2,6,7) Kopytka ziemniaczano-dyniowe z masłem, cukrem 300g. (1,2,3). Sok pomarańczowy.		

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie