

| Data                                       | Śniadanie I , II                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                               |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>30.09.2019<br><br>605 kcal | Pieczyno mieszane<br>( <b>gluten</b> ) 50 g ,<br>masło ( <b>laktoza</b> ) 5g<br>, wędlna , serek<br>topiony ( <b>laktoza</b> )<br>, pomidor ,<br>owoc herbata                                              | Zupa pomidorowa z zacierka 300g (porcje rosółowe drobiowe ,<br>warzywa ( <b>seler</b> ) , przecier pomidorowy , zacierka ( <b>gluten , jaja</b> ) ,<br>śmietana 18 % ( <b>laktoza</b> ) przyprawy , zielenina )<br>Ryż z jogurtem owocowym 200 g (ryż , masło ( <b>laktoza</b> ) , jogurt<br>naturalny ( <b>laktoza</b> ) , owoce mrożone , sok owocowy , cukier , cukier<br>waniliowy )<br>Kompot owocowy 200 ml                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna z<br>masłem , pasztetem<br>i ogórkiem kiszonym<br><b>gluten/laktoza</b>      |
| Wtorek<br>01.10.2019<br>680 kcal           | Płatki<br>kukurydżiane z<br>mlekiem ( <b>gluten ,</b><br><b>laktoza</b> ) , Masło<br>5g ( <b>laktoza</b> ) ,<br>piezyno mieszane<br>50g<br>( <b>gluten</b> ) , dżem<br>herbata 200 ml                      | Zupa grysikowa 300 g (porcje rosółowe drobiowe , warzywa ( <b>seler</b> )<br>, kasza manna ( <b>gluten</b> ) , śmietana 18% ( <b>laktoza</b> ) , mąka pszenna<br>( <b>gluten</b> ) , przyprawy , zielenina )<br>Kotlecik mielony 80 g ( mięso mielone wieprzowo – wołowe , bułka<br>pszenna ( <b>gluten</b> ) , <b>jajo</b> , olej rzepakowy , przyprawy )<br>Ziemniaki z masłem ( <b>laktoza</b> ) i koperkiem 80 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 80 g (czerwona kapusta , cebulka ,<br>jabłko , marchewka , majonez ( <b>laktoza</b> ) , jogurt naturalny ( <b>laktoza</b> ) ,<br>przyprawy )<br>Kompot owocowy 200 ml | Kanapka z masłem ,<br>szyneczką<br>wieprzową i<br>rzodkiewką<br><b>gluten/laktoza/jaja</b> |
| Środa<br>02.10.2019<br>625 kcal            | Pieczyno mieszane<br>( <b>gluten</b> ) 60 g , masło 5g,<br>( <b>laktoza</b> ) , wędlinka<br>drobiowa , ser żółty<br>( <b>laktoza</b> ) , ogórek świeży<br>, Herbatka 150 ml                                | Zupa z fasolką szparagową , zielonym groszkiem i ryżem 300 g<br>(porcje rosółowe drobiowe , warzywa ( <b>seler</b> ) , fasolka szparagowa ,<br>zielony groszek , przyprawy , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) , śmietana<br>18 % ( <b>laktoza</b> ) )<br>Eskalopka drobiowa 80 g ( filet z kurczaka , mąka pszenne<br>( <b>gluten</b> ) , <b>jajo</b> , olej rzepakowy , przyprawy )<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g<br>Surówka z marchewki 80 g<br>Kompot owocowy 200 ml                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe i<br>dżem<br><b>Gluten/laktoza/jaja</b>                                       |
| Czwartek<br>03.10.2019<br>685 kcal         | Pieczyno<br>mieszane , 60 g<br>( <b>gluten</b> ) , masło 5<br>g ( <b>laktoza</b> )<br>parówka , sałatka<br>jarzynowa<br>( <b>laktoza, jajo ,</b><br><b>seler</b> ) , pomidor<br>Herbata 200 ml ,<br>owoc   | Barszcz ukraiński 300 g (porcje rosółowe drobiowo – wołowe ,<br>warzywa ( <b>seler</b> ) , burak czerwony , fasola biała , przecier pomidorowy<br>, ziemniaki , zielenina , przyprawy , śmietana 18% ( <b>laktoza</b> ) )<br>Kluski śląskie z sosem warzywnym 200 g (ziemniaki , mąka<br>ziemniaczana , <b>jajo</b> , masło ( <b>laktoza</b> ) , warzywa ( <b>seler</b> ) , śmietana<br>18%( <b>laktoza</b> ) )<br>Kompot owocowy 200 ml                                                                                                                                                                                  | Biszkopty , sok<br>owocowy<br><b>gluten/laktoza/jajo</b>                                   |
| Piątek<br>04.10.2019<br>685 kcal           | Pieczyno<br>mieszane , 60 g<br>( <b>gluten</b> ) , masło 5<br>g ( <b>laktoza</b> ) , pasta<br>z sera białego<br>( <b>laktoza</b> ) i <b>ryby</b> ,<br>miód , pomidor<br>Kakao ( <b>laktoza</b> )<br>200 ml | Krupnik 300 g (porcje rosółowe drobiowe , warzywa ( <b>seler</b> ) , kasza<br>jęczmienna ( <b>gluten</b> ) , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ) , śmietana 12 %<br>( <b>laktoza</b> ) , przyprawy , zielenina<br>Paluszki rybne 2 szt ( <b>mintaj , gluten , jaja</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem 100 g (ziemniaki , masło , ( <b>laktoza</b> ) ,<br>koperek)<br>Surówka z kiszonej kapusty 100 g (kiszona kapusta , marchewka ,<br>cebulka , jabłko , olej rzepakowy , przyprawy )<br>Kompot wieloowocowy 200 ml                                                                                                        | Drożdówka<br><br><br><b>gluten/laktoza/jaja</b>                                            |
|                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liście laurowe, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól o obniżonej zawartości sodu, jarzynka bez soli oraz świeże