

Menu I

PONIEDZIAŁEK

OBIAD:

Zupa pieczarkowa z kluseczkami (250 g)

1, 2, 5

nuggetsy (60 g), ziemniaki puree (120 g), surówka mix sałat (50 g)

1, 2

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym (250 g)

2

nuggetsy z panierką z płatków kukurydzianych (60 g),

2

ziemniaki puree (120 g), surówka mix sałat (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

WTOREK

OBIAD:

zupa krupnik (250 g)

1,6

spaghetti (25 g) z sosem bolognese (70 g) i oliwą (10 g),

1, 2

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa krupnik z kaszy jaglanej (250 g)

spaghetti bezglutenowe (25 g) z sosem bolognese (70 g) i oliwą (10 g),

2

kompot owocowy (200 ml)

ŚRODA

OBIAD:

zupa z przecieranego groszku z makaronem(250 g)

1

kasza jęczmienna (25 g) z gulaszem wieprzowym (60 g)

1

buraczki(50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa z przecieranego groszku z makaronem(250 g)

1

ryż (25 g) z gulaszem wieprzowym (60 g)

1

buraczki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

CZWARTEK

OBIAD:

barszcz czerwony zabieleny z jajkiem(250 g)

5,2

paluszki rybne (60 g), ziemniaki(25 g), surówka z kiszonej kapusty (50 g)

1,2, 3

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: barszcz czerwony zabieleny z jajkiem(250 g)

5

paluszki rybne (60 g), ziemniaki(25 g), surówka z kiszonej kapusty(50 g)

1,2, 3

kompot owocowy (200 ml)

PIĄTEK

OBIAD:

jarzynowa z brukselką (250 g)

5, 6

pierogi z truskawkami/jagodami (200 g) z 10 g masła

1, 2, 5

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: jarzynowa zabieleny z brukselką (250 g)

5

ryż z truskawkami/jagodami (200 g) z 10 g masłem

kompot owocowy (200 ml)

Menu II

PONIEDZIAŁEK

Alergeny

OBIAD:

zupa ogórkowa z ryżem i tartymi warzywami (250 g)

5

filecik drobiowy (50 g) w sosie śmietanowym,

5

makaron (25 g),

1, 2

warzywa gotowane (kalafior, brokuły, marchew, groszek, fasolka, brukselka) (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa ogórkowa z ryżem i tartymi warzywami (250 g)

5

filecik drobiowy (50 g) w sosie własnym,

makaron bezglutenowy (25 g),

2

warzywa gotowane (kalafior, brokuły, marchew, groszek, fasolka, brukselka) (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

WTOREK

OBIAD:

krem z groszku zielonego z grzaneczkami (250 g)

krokieciki z nadzieniem mięsnym (wołowo-wieprzowe) (170 g)

1, 2, 5

buraczki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: krem z groszku zielonego z grzaneczkami bezglutenowymi (250 g)

krokieciki (bezglutenowe) z nadzieniem mięsnym (wołowo-wieprzowe) (170 g)

2,5

buraczki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

ŚRODA

OBIAD:

zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 g)

5

gołąbki z nadzieniem mięsno-kaszowym (kasza jęczmienna) (150 g)

1

w sosie pomidorowym (30 g) z ziemniakami (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 g)

5

gołąbki z nadzieniem mięsno-kaszowym (kasza gryczana) (150 g)

w sosie pomidorowym (30 g) z ziemniakami (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

CZWARTEK

OBIAD:

rosół z kaszą manną (250 g)

1, 2

naleśniki z serem i dżemem truskawkowym (180 g)

1, 2, 5

kompot owocowy 200ml

Dieta bez glutenu: rosół z makaronem bezglutenowym (250 g)

naleśniki bezglutenowe z dżemem truskawkowym i serem (180 g)

2,5

kompot owocowy (200 ml)

PIĄTEK

OBIAD:

zupa pomidorowa z ryżem (250 g)

5

sznycelki rybne (60 g), ziemniaki (25g)

1, 2, 3

surówka z kiszonej kapusty i marchewki (50 g)

Dieta bez glutenu: zupa pomidorowa z ryżem (250 g)

5

sznycelki rybne bez bułki tartej (60 g), ziemniaki (25 g)

2, 3

surówka z kiszonej kapusty i marchewki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Menu III

PONIEDZIAŁEK

Alergeny

OBIAD:

zupa dyniowa krem z grzaneckami (250 g)

1

rolada drobiowa w delikatnym sosie (70 g), kasza jęczmienna (25 g)

1

surówka z kapusty pekińskiej (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa dyniowa krem z grzaneckami bezglutenowymi (250 g)

rolada drobiowa w delikatnym sosie bez mąki (70 g), ryż (25 g)

surówka z kapusty pekińskiej (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

WTOREK

OBIAD:

zupa koperkowa z makaronem (250 g)

1

pierogi ruskie (200 g) polane olejem (10 g), brokuł z kukurydzą (50 g)

1, 2, 5

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym, (250 g)

makaron bezglutenowy z serem (200 g) polany olejem (10 g) brokuł z kukurydzą (50 g)

4,5

kompot owocowy (200 ml)

ŚRODA

OBIAD:

bulion wołowy z ryżem (250 g)

jajko sadzone (50 g), ziemniaki puree (120 g)

2

surówka z marchewki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: bulion wołowy z ryżem (250 g)

jajko sadzone (50 g), ziemniaki puree (120 g)

2

surówka z marchewki (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

CZWARTEK

zupa ziemniaczana (250 g)

prażuchy z koktajlem truskawkowym (180 g)

1, 2, 5

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez mleka i glutenu: zupa ziemniaczana (250 g)

makaron bezglutenowy z kaktajlem truskawkowym (180g)

5

kompot owocowy (200 ml)

PIĄTEK

zupa jarzynowa z lanym ciastem (250 g)

1,2,5

paluszki rybne (60 g)

1,2,3

ziemniaki (25 g),

surówka z kiszonej kapusty (50 g)

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez mleka i glutenu: zupa jarzynowa z makaronem bezglutenu (250 g)

5

paluszki rybne w panierce kukurydzianej (60g) ziemniaki (25g)

kompot owocowy (200 ml)

Menu IV

PONIEDZIAŁEK

Alergeny

zupa krem z brokułów z grzankami (250 g)

1

duszony filecik drobiowy (50 g) , kasza (25 g) ,

5

surówka z kapusty czerwonej (50 g),

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez mleka i glutenu: zupa krem warzywny z grzankami bezglutenowymi (250 g)

4

duszony filecik drobiowy (50 g) , ryż (25g)

surówka z kapusty czerwonej (50 g) ,

kompot owocowy (200 ml)

WTOREK

rosół domowy z makaronem (250 g)

1, 2

sznycelki wołowo-wieprzowe (50 g), pure ziemniaczane (120 g),

1, 2

surówka z sałaty lodowej (50 g),

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: rosół domowy z makaronem bezglutenowym (250 g)

2

sznycelki wołowo-wieprzowe bez mąki (50 g), pure ziemniaczane (120 g),

surówka z sałaty lodowej(50 g),

kompot owocowy (200 ml)

ŚRODA

zupa pomidorowa z ryżem (250 g)

5

łazanki z kapustą i kielbasą (100/50/50 g)

1, 2, 4

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa pomidorowa z ryżem (250 g)

5

łazanki bez glutenu z kapustą i kielbasą (100/50/50),

2,4

kompot owocowy (200 ml)

CZWARTEK

kapuśniak z ziemniakami (250 g)

6

ryba panierowana (60g), ziemniaki (25), sałatka szwedzka (50)

1, 3

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez mleka i glutenu: kapuśniak z ziemniakami (250)

6

ryba panierowana panierka bez glutenu (60g), ziemniaki (25), sałatka szwedzka (50)

3

kompot owocowy (200 ml)

PIĄTEK

barszcz biały z ziemniakami (250g)

1,5,6

makaron (25 g+ 10 g masła+ 8 g cukru) z białym serem (50 g)

1, 2, 5

kompot owocowy (200 ml)

Dieta bez glutenu: zupa ziemniaczana z warzywami i śmietaną (250 g)

5

makaron bezglutenowy (25 g+ 10 g oleju+ 8 g cukru) z serem białym(50g)

2,

kompot owocowy (200 ml)

Cyfry podane w nawiasach kwadratowych oznaczają alergeny:

[1] Zboża zawierające gluten np. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe.

[2] Jaja

[3] Ryby

[4] Soja

[5] Mleko (łącznie z laktozą)

[6] Seler

[7] Gorczyca

[8] Owoce cytrusowe

[9] Kakao

[10] Miód

[11] Orzechy

[12] Dwutlenek siarki

[13] skorupiaki, mięczaki

