

<p>Poniedziałek 02.10.2017</p>	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (koper, ziemniaki, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Spaghetti z sosem mięsno -warzywnym (karczek b/k, cebula, marchew, pietruszka, por, seler, przecier pomidorowy, pomidory w puszcze, makaron pełnoziarnisty „do spaghetti”) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 03.10.2017</p>	<p><u>Zupa ziemniaczana</u> na wywarze z wędzonki i warzyw (marchewka , pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, ziemniaki, przyprawy) Pierogi ruskie (mąka pszenna, ser biały półtłusty, jajka, przyprawy, ziemniaki, cebula) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 04.10.2017</p>	<p><u>Zupa z zielonego groszku z makaronem</u> na wywarze mięsno warzywnym (makaron pełnoziarnisty „muszla mała”, marchewka, pietruszka, por, seler, groszek zielony, przyprawy, jogurt naturalny, śmietana 10%) Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) Zrazy w sosie własnym (karczek b/k, przyprawy ,jajka, mąka pszenna, bułka tarta) Surówka z czerwonej kapusty i jabłek (czerwona kapusta, jabłka, przyprawy, ogórek kiszony, oliwa z oliwek) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 05.10.2017</p>	<p><u>Rosół z makaronem</u> na wywarze z warzyw i udzików (udziki, makaron pełnoziarnisty „nitka” , marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, cebula, przyprawy) Udzik gotowany oprószone przyprawami Ziemniaki (+mleko 2%, masło, jogurt naturalny) Marchewka z groszkiem (+przyprawy, mąka ziemniaczana) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 06.10.2017</p>	<p><u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (ryż, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) Ryba panierowana (ryba Sola, jaja, mleko2%, mąka pszenna, bułka tarta, przyprawy) Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 09.10.2017</p>	<p><u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchewka, pietruszka, fasola zielona i żółta, brokuły, kalafior, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Makaron czekoladowy (makaron pełnoziarnisty „świderek mini”) Ser biały (ser biały półtłusty) Polewa jogurtowa (jogurt naturalny) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 10.10.2017</p>	<p><u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Kasz na sypko (kasza jęczmienna średnia) Pulpety w sosie własnym (karczek b/k, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy, jajka, ułka tarta i pszenna, śmietana 12%, jogurt naturalny)</p>

	<p><u>Surówka z białej kapusty i jabłek</u>(oliwka z oliwek, cebula, jabłka, przyprawy, kapusta biała Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 11.10.2017</p>	<p><u>Zupa ogórkowa z makaronem</u> na wywarze mięsno – warzywnym (ogórki kiszane, makaron - zacierka, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Kotlet mielony</u> (gulaszowe z indyka, bułka tarta, bułka pszenna, jajka, przyprawy) <u>Buraczki z jabłkiem</u> (oliwka, jogurt naturalny, śmietana 10%, buraki, jabłka) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 12.10.2017</p>	<p><u>Barszcz czerwony ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, buraki przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Kotlet panierowany schabowy</u> (jajka, mleko 2%, schab b/k , bułka tarta, mąka pszenna, przyprawy) <u>Kapusta zasmażana</u> (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 13.10.2017</p>	<p><u>Zupa rybna z ziemniakami</u> na wywarze rybno – warzywnym (marchewka, pietruszka, por, seler, ziemniaki, ryba Sola ,śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) <u>Makaron z truskawkami</u> (makaron pełnoziarnisty „ penne mini” , truskawki) <u>Polewa jogurtowa</u> (jogurt naturalny) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 16.10.2017</p>	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (koper, ziemniaki, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Klops w sosie paprykowym</u> (karczek b/k, bułka pszenna, jajka, cebula, papryka świeża, przyprawy) <u>Surówka z marchewki i jabłek</u> (marchew, jabłko, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 17.10.2017</p>	<p><u>Żurek z jajkiem i ziemniakami</u> na wywarze mięsno – warzywnym (żur, jaja, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy, marchewka, pietruszka, por, seler) <u>Łazanki z kapusta i mięsem</u> (karczek b/k, kapusta kiszona, makaron pełnoziarnisty „łazankowy”, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 18.10.2017</p>	<p><u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> na wywarze mięsno-warzywnym (makaron pełnoziarnisty „kółka mini”, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) <u>Ziemniaki</u> (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) <u>Filet z kurczaka panierowany</u> (jajka, mleko 2%, przyprawy, bułka tarta, mąka pszenna, filet z kurczaka) <u>Surówka z ogórka kiszonego</u> (ogórek kiszony, jabłko, marchewka gotowana, cebula, oliwka z oliwek, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
	<p><u>Zupa fasolowa z makaronem</u> na wywarze mięsno – warzywnym</p>

<p>Czwartek 19.10.2017</p>	<p>(makaron pełnoziarnisty, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Makaron z serem (makaron pełnoziarnisty „świder mały”, ser biały półtłusty) Polewa jogurtowa (jogurt naturalny) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 20.10.2017</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze mięsno –warzywnym (kalafior, por, makaron „kółka mini”, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, seler, przyprawy) Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) Ryba panierowana (ryba Sola, jaja, mleko 2%, mąka pszenna, bułka tarta, przyprawy) Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Poniedziałek 23.10.2017</p>	<p>Barszcz czerwony ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, buraki przyprawy)Ryż z jabłkami (ryż, jabłka) Polewa jogurtowa (jogurt naturalny) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 24.10.2017</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze mięsno – warzywnym (ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, przyprawy, śmietana 10%, jogurt naturalny) Kasza na sypko (kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza pęczak) Zraz w sosie własnym (karczek b/kości, mąka pszenna, jajka, bułka tarta) Surówka z czerwonej kapusty i jabłek (czerwona kapusta, jabłka, przyprawy, ogórek kiszony, oliwa z oliwek) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Środa 25.10.2017</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem na wywarze mięsno – warzywnym (barszcz biały, jaja, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Pierogi z mięsem (mąka pszenna, mięso wołowo-wieprzowe, przyprawy, jajka) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Czwartek 26.10.2017</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem na wywarze mięsno – warzywnym (koper, ryż, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) Pulpet w sosie pomidorowym(mięso wieprzowe, mąka pszenna, przyprawy, jajka, bułka tarta, śmietana 10%, jogurt naturalny) Surówka z marchewki i jabłek (marchew, jabłko, śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Piątek 27.10.2017</p>	<p>Zupa rybna z ziemniakami na wywarze rybno– warzywnym (marchewka, pietruszka, por, seler, ziemniaki, ryba Sola ,śmietana 10%, jogurt naturalny, przyprawy) Naleśniki z serem białym (jajka, Mleko 2%, mąka pszenna, ser biały półtłusty) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym</p>

<p>Poniedziałek 30.10.2017</p>	<p>ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana 10%, jogurt naturalny, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Kasza pęczak na sypko Klopsiki w sosie pomidorowym (karczek b/k, przyprawy, jajka, mąka pszenna, bułka tarta, przecier pomidorowy, śmietana 10%, jogurt naturalny) Surówka z ogórka kiszonego (ogórek kiszony, oliwka z oliwek, przyprawy, jabłko, marchewka) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>
<p>Wtorek 31.10.2017</p>	<p>Zupa fasolowa z makaronem na wywarze mięsno – warzywnym (makaron pełnoziarnisty, fasola Jaś, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy) Ziemniaki (+ masło, mleko 2%, jogurt naturalny) Gołąbki (ryż, mięso wieprzowe, kapusta biała, przyprawy) Sos pomidorowy (przecier pomidory, przyprawy, śmietana 10% , jogurt naturalny) Kompot (mieszanka owocowa : śliwka, truskawka, porzeczka, agrest, jabłka, cukier)</p>

w/w jadłospisach mogą występować następujące alergeny: zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona/orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe), jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, nasiona soi, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.

Używamy następujących przypraw: cząber, kurkuma, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka, pieprz czarny,

pieprz ziołowy, kolendra, bazylika, zioła prowansalskie

DO KAŻDEGO OBIADU DOŁĄCZOY JEST CHLEB: **Chleb graham** (mąka pszenna typ 750, woda, mąka pszenna graham typ 1850, drożdże, sól) i / lub **Chleb 7 ziaren** (mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, mieszanka wieloziarnista – siemię lniane, sezam, słonecznik, ziarno pszenicy, drożdże, sól)