|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **xxx** | **Śniadanie** | **Obiad + deser** |  |
| **Poniedz.**  **28.09.** | **Chleb pszenny(pszenica)60g,**  **masło(mleko),8g,jajko na twardo 30g,**  **dip jogurtowo-koperkowy(mleko)10g,**  **rzodkiewka 20g**  **kakao na mleku 200ml** | **Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami(seler,pszenica)250ml**  **Deser - jabłko-1szt**  **Filet rybny w orientalnym sosie dyniowym(pszenica,gorczyca)70g, ziemniaki z koperkiem130g,surówka z białej kapusty z ogórkiem(mleko)40g, Brokuły z sezamem i olejem rzepakowym 40g Kompot owocowy 200ml,**  **Deser - śliwka150g** |  |
| **Wtorek**  **29.09.** | **Zacierka na mleku,(pszenica)200mlpieczywo mieszane(pszenicażyto)60g,Masło(mleko),4g**  **serek wiejski(mleko)30g,**  **szczypiorek,pomidor 15g**  **herbata owocowa z cytryną(200ml)** | **Zupa grysikowa z kaszą manna na wywarze drobiowo-jarzynowym z koperkiem,zabielana jogurtem greckim(pszenica,seler,mleko)250ml**  **Deser – winogrona bezpestkowe100g,**  **Naleśniki z serem(mleko,jaja,pszenica)2szt,polewa jogurtowo-owocowa(mleko)60ml,**  **Surówka z marchewki i ananasa 40g, surówka z selera z jogurtem i orzechami(mleko)**  **Kompot wieloowocowy200ml**  **Deser – arbuz 150g** |  |
| **środa**  **30.09,** | **Płatki kukurydziane na mleku(jęczmień)200ml**  **Pieczywo graham(pszenica)30g, masło(mleko)4g,Szynka z indyka 20g,pomidor 15g**  **Herbata owocowa 200ml** | **Zupa pomidorowa z makaronem,natką pietruszki(pszenica,seler,mleko)250G**  **Deser – budyń waniliowy(pszenica,mleko)150ml**  **Risotto z kawałkamia mięsa wieprzowego,zielonym groszkiem180g,sos paprykowo-pomidorowy(pszenica,mleko)80ml,kalarepka do gryzienia100g,**  **Kompot wieloowocoy200ml**  **Deser – nektarynka 1szt** |  |
| **Czwartek**  **01.10.** | **Bułka wrocławska60g (pszenica),**  **masło(mleko)8g,pasta jajeczna ze szczypiorkiem (mleko,jaja,)30g,**  **kawa zbożowa na mleku(jęczmień,żyto) 200ml** | **Zupa krem z białych warzyw,pieczone ziemniaki ze szczypiorkiem**  **(seler,pszenica,mleko)250ml**  **Deser – koktajl jogurtowo-bananowy(mleko) 150ml**  **Kotlet mielony(jaja,pszenica)60g,ziemniaki z koerkiem130g,mizeria ze śmietaną(mleko)60g**  **Kompot wieloowocowy 200ml,**  **Deser – banan 1szt** |  |
| **piątek**  **02.10.** | **Płatki ryżowe na mleku,pieczywo pszenne 20ml,(pszenica)masło 8g(mleko),parówka z szynki 1szt,dip pomidorowy z bazylią-wyrób własny 15ml, Ogórek zielony-talarki15g**  **Herbata miętowa 200ml** | **Zupa żurek z ziemniakami i jajakiem,(seler,mleko,pszenica,żyto)250ml**  **Deser - paleczka kukurydziana 3szt**  **Kopytka(pszenica,jaja)z sosem z pieczonych warzyw z soczewicą(seler)200g,surówka z ogórka kiszonego i brokuów ze słonecznikiem(gorczyca)40g surówka z marchewki i anansa60g,kompot owocowy200ml**  **Deser - pieczone jabłko z żurawiną i płatkami dyni40g** |  |
| **Poniedz.**  **05.10.** | **Pieczywo razowe 60g(pszenica,żyto) masło(mleko)8g,ser gouda(mleko)30g,**  **kiszony ogórek 20g**  **Kawa zbożowa na mleku 200ml(jęczmień,żyto)** | **Zupa krupnik jęczmienny z dodatkiem kaszy bulgur (seker,jęczmień,pszenica) 250ml**  **Deser – kisiel owocowy – wyrób własny 200ml**  **Pulpety na parze z szynki wieprzowej(jaja,pszenica) w sosieKoperkowym**  **(mleko)60/60g,makaron(pszenica)130g,**  **surówka z czerwonej kapusty parzonej z jabłkiem 60g,kompot wieloowocowy 200ml**  **deser – kiwi 1szt** | **-** |
| **wtorek**  **06.10.** | **Jaglanka na mleku200ml,pieczywo pszenno-żytnie(pszenica,żyto)30g, masło(mleko) 4g,**  **Twarożek śmietankowy(mleko)20g, dżem 100%,15g,**  **Herbata malinowa 200ml** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami(pszenica,mleko,seler)250ml**  **Deser – ciasto marchewkowe – wypiek własny(pszenica,jaja,mleko) 80g**  **Spaghetti z sosem bolońskim(pszenica)220mlg,surówka z białej kapusty z jabłkiem40g, brokuły na parze z prażonym słonecznikiem 40g,kompot owocowy 200ml**  **Deser – gruszka 1szt** |  |
| **Środa**  **07.10.** | **Płatki kukurydziane ma mleku(jęczmień)200ml**  **Pieczywo mieszane(pszenica,żyto)60g,**  **masło(mleko)8g,szynka wędzona20g,**  **pomidor 20g**  **herbata malinowa200ml** | **Zupa fasolowa z majerankiem i ziemniakami(seler)250ml**  **Deser – wafelek ryżowy z polewą jogurtową 2szt**  **Jesienne leczo z kabaczkiem(seler,pszenica)150g, ryż150g,marchewka z groszkiem**  **(pszenica,mleko)40g,surówka z selera,kalarepy ze śmietanką i prażonym słonecznikiem(mleko)40g, kompot cytrusowy z miętą200ml**  **Deser – melon miodowy -150g** |  |
| **Czwartek**  **08.10.** | **Chleb wiejski 60g,(pszenica,żyo) masło(mleko)8g,Kiełbasa krakowska20g**  **paparyka 15g,**  **Kakao na mleku200ml** | **Zupa ziemniaczana z majerankiem(mleko,seler,pszenica)250ml**  **Deser – słupki warzyw(papryka,ogórek zielony)120g z dipem twarożkowym(mleko)50g**  **Łazanki z kiszonej kapusty z mięsem wieprzowym(pszenica)220g, marchewka mini na ciepło z oliwą z oliwek 40g,surówka z sałaty lodowej,papryki,ziarnami słonecznika 40g, Kompot owocowy 200ml**  **Deser – jabłko 1szt** |  |
| **Piątek**  **09.10.** | **Wycieczka całodniowa:**  **Pieczywo wieloziarniste60g**  **(żyto,pszenica,sezam)60g,masło(mleko)8g,**  **Ser gouda(mleko)30g** | **Zupa krupnik z kaszą jęcznienną(jęczmień,seler,pszenica)ziemniakami,250ml**  **Deser – mus jabłkowy- 100g**  **Parówka z szynki 1szt na gorąco, bułka weka(pszenica) 60g, ketchup20g,**  **Soczek z rurką 200ml** |  |

**\***

