

		ŚNIADANIE	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	PODWIECZOREK
Poniedziałek	25. 11. 2024	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka z indyka, salami, twarożek śmietankowy, pomidorki koktajlowe, kakao lub herbata z wiśni (1a, 1b, 1e, 7)	Zupa jarzynowa z indykiem na zasmażce (1a, 7, 9) Wege- bez indyka	Fasolka szparagowa, groszek zielony, kalarepa, kapusta włoska, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, mięso gotowane z indyka, mąka pszenna, masło, przyprawy	Banany, mleko, woda mineralna (7)
			Kopytka z wędliną i smażoną cebulką (1a, 3) Wege- z kiełbasą roślinną	Kopytka (ziemniaki gotowane, mąka pszenna, jaja), kiełbasa wieprzowa, cebula, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kapusta kiszona gotowana	Kapusta kiszona, cebula, smalec, przyprawy	
			Sok jabłkowy (własny) lub woda mineralna		
Wtorek	26. 11. 2024	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka z indyka, szynka gotowana, Zupa mleczna owsianka, jabłko, kakao lub herbata z wiśni (1a, 1b, 1e, 7)	Zupa kalafiorowa zasmażana (7, 9)	Kalafior, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, masło, przyprawy	Jogurt owocowy, mandarynki, woda mineralna (7)
			Meksykańskie enchiladas- tortille zapiekane z kurczakiem, papryką i serem, ryż (1a, 3, 7) Wege- enchiladas roślinne	Mięso z piersi kurczaka, cebula, czosnek, papryka kolorowa, passata pomidorowa, majonez, ser tarty, tortilla pszenna, ryż, przyprawy, olej rzepakowy	
			Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z sosem alla guacamole z awokado	Salata lodowa, pomidorki koktajlowe, awokado, cytryna, czosnek, miód, ocet ryżowy, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot wieloowocowy lub woda mineralna		
Środa	27. 11. 2024	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, ser żółty, pasta z pieczonym łososem, pomidory, kakao lub herbata owocowa (1a, 1b, 1e, 4, 7)	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9)	Soczewica czerwona, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, smażona cebula, ziemniaki, przyprawy, olej do smażenia	Drożdżówki, jogurt naturalny, woda mineralna (1a, 3, 7)
			Spaghetti alla carbonara z szynką w sosie śmietanowo serowym z natką (1a, 3, 7) Wege- z sosem z tofu	Makaron spaghetti pszenny jajeczny, cebula, szynka wieprzowa, ser, 18% śmietana, natka, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka wielowarzywna z kapustą pekińską	Kapusta pekińska, ogórki kiszone, pomidory, kukurydza, jabłko, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot agrestowy lub woda mineralna		
Czwartek	28. 11. 2024	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, szynka z wędzonego schabu, ogórki kiszone, szynka drobiowa, pasztet pieczony, kakao lub herbata z dzikiej róży (1a, 1b, 1e, 7)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką (1a, 3, 9)	Marchew, seler, korzeń pietruszki, por, cebula, przetarte pomidory, 30% koncentrat pomidorowy, makaron pszenny jajeczny, natka, przyprawy	Serek wiejski z owocami, jabłko, woda mineralna (7)
			Pieczeń z piersi indyka z sosem, ziemniaki z koperkiem (1a, 1c) Wege- gulasz wegetariański z bocznikami, cukinią, selerem, cebulką i sosem sojowym	Mięso z piersi indyka, cebula, mąka pszenna, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkami i natką	Kapusta biała, marchew, jabłko, natka, przyprawy, olej rzepakowy	
			Kompot z wiśni i agrestu lub woda mineralna		
Piątek	29. 11. 2024	Pieczywo razowe, ziarniste i pszenno-żytnie, masło, jajecznicza ze szczypiorkiem, pomidory, kakao lub herbata z wiśni (1a, 1b, 1e, 3, 7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną (1a, 1c, 9)	Kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, seler, korzeń pietruszki, por, smażona cebula, kasza jęczmienna, przyprawy	Gruszki, jabłko, mleko, woda mineralna (7)
			Filet z miruny w panierce, ziemniaki z koperkiem (1a, 3, 4)	Filet z miruny, jaja, bułka tarta, ziemniaki, koperek, przyprawy, olej rzepakowy	
			Mizeria z ogórków w sosie śmietanowo jogurtowym (7)	Ogórki zielone, jogurt naturalny, 18% śmietana, koperek, przyprawy	
			Kompot porzeczkowy lub woda mineralna		

1a- Produkt zawiera gluten;
a-pszenny
b-żytni
c-jęczmienny
d-owsiany
e-orkiszowy
f-kamut

Legenda
alergeny

5. Produkt zawiera orzeszki ziemne arachidowe
6. Produkt zawiera soję
7. Produkt zawiera mleko
8. Produkt zawiera orzechy z drzew:
a-migdały, b-laskowe, c-włoskie, d-nerkowca, e- pekan,
f-brazylijskie, g-pistacjowe, h-makadami, i-queenstand

9. Produkt zawiera seler
10. Produkt zawiera gorczycę
11. Produkt zawiera nasiona saszumu
12. Produkt zawiera dwutlenek siarki
13. Produkt zawiera lubin
14. Produkt zawiera męczak