MENU WRZESIEŃ 2023

WTOREK 05.09.23 OBIAD

ŻUREK Z BIAŁĄ KIEŁBASKĄ
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g☺
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/ czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/ śmietana 9%/ biała kiełbaska
ALERGENY 1,7,9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM
280g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/ ser biały
ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

ARBUZ 100g

CHRUPKI KUKURYDZIANE 200ml

ALERGENY brak

ŚRODA 06.09.23 OBIAD

POMIDOROWA Z MAKARONEM LITERKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron literki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz
ALERGENY 1,7,9

KOTLET SCHABOWY
110g – schab/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE 120g

DUSZONA KAPUSTKA Z KOPERKIEM 80g

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

BUDYŃ Z MUSEM MALINOWYM
200g
ALERGENY 7

CZWARTEK 07.09.23 OBIAD

ZUPA OGÓRKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny
ALERGENY 7,9

KUCHNIA INDYJSKA

KURCZAK PO INDYJSKU Z RYŻEM BASMATI
Porcja 310g – kurczak/ ryż basmati/ pomidory/ cebula /mleko kokosowe /czosnek/ świeży imbir/ masło/ jogurt naturalny/ świeża kolendra/ kurkuma/ kmin/ gwiazdki anyżu/ pieprz/ garam masala/ cynamon/ słodka papryka/ sok z cytryny
ALERGENY 7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

MANGO LASSI – KOKTAJL DO PICIA 200ml
Mango/ jogurt naturalny/ miód

BISZKOPTY 100g

ALERGENY 1,3,7

PIĄTEK 08.09.23 OBIAD

ZUPA JARZYNOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ brokuł/ fasolka szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz
ALERGENY 7,9

FILET Z MIRUNY W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM
120g – filet z dorsza/ mąka pszenna/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHEWKI I JABŁKA
80g – kwaszona kapusta/ marchew/ jabłko/ oliwa z oliwek
ALERGENY 1,3,4,7

SOK JABŁKOWO POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

SAŁATKA OWOCOWA POD JOGURTOWĄ PIERZYNKĄ
150g – banan/ truskawki/ brzoskwinia/ winogrona/ jogurt naturalny
ALERGENY 7

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

MENU WRZESIEŃ 2023

PONIEDZIAŁEK 11.09.23 OBIAD

ZUPA ZE ŚWIEŻEGO SZCZAWIU Z JAJKIEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ młody szczaw/ ziemniaki/śmietana 9% /ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny / liść laurowy/ pieprz/jajko
ALERGENY 3,7,9

SPAGHETTI BOLOGNESE
280g – makaron spaghetti durum/ mięso wołowo-wieprzowe/ marchew/pomidory/ koncentrat pomidorowy/ cebula/ czosnek/ bazylia/ oregano/tymianek/tarty ser
ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

DOMOWY KISIEL TRUSKAWKOWY Z TARTYM JABŁUSZKIEM 200ml
WAFLE RYŻOWE 50g
ALERGENY brak

WTOREK 12.09.23 OBIAD

KREM Z BATATÓW Z GRZANKAMI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
dynia/ ziemniaki/ marchew/ mleko kokosowe/ sok pomarańczowy/ curry/ imbir/ kafir/ czosnek/grxanki pszenne prażone pestki słonecznika i dyni do posypania
ALERGENY 1

STRIPSY Z KURCZAKA
110g – pierś z kurczaka/ mąka kukurydziana/ słodka i ostra papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej rzepakowy

ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM 120g
COLESLAW 80g
ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKO RABARBAR/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

KAROBOWE KULKI MOCY 150g
kasza jaglana/ karob/ daktyle/ mleko kokosowe/ wiórki kokosowe

HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
ALERGENY brak

ŚRODA 13.09.23 OBIAD

ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki durum/ włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/ lubczyk/ kozieradka/ jałowiec/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny
ALERGENY 1,9

KUCHNIA WĘGIERSKA

GULASZ WĘGIERSKI
120g – szynka wieprzowa/ papryka czerwona i żółta/ cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka wędzona i słodka/ pieprz

KASZA BULGUR 100g
SAŁATA MASŁOWA ZE ŚMIETANĄ 80g
ALERGENY 1,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

MINI PIZZA Z SEREM I SALAMI
ALERGENY 1,3,7

CZWARTEK 14.09.23 OBIAD

ZUPA JESIENNA JARZYNOWA Z KASZĄ PĘCZAK
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna /pomidory /ziemniaki /jarmuż /kasza pęczak /lubczyk/ ziele angielskie/liść laurowy/ pieprz czarny
ALERGENY 1,9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM W POLEWIE JOGURTOWEJ Z TRUSKAWKAMI
Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ truskawki/ jogurt naturalny
ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

KANAPKA Z PASZTETEM I OGÓRKIEM KISZONYM 150g
HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
ALERGENY 1,3,7

PIĄTEK 15.09.23 OBIAD

PIECZARKOWA Z MAKARONEM KOKARDKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9%/ makaron kokardki durum / natka pietruszki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie
ALERGENY 7,9

KOTLECIKI RYBNE
120g – mintaj/ jajko/ bułka tarta/ koperek/ pieprz/ olej rzepakowy

ZIEMNIACZKI Z KOPERKIEM 120g
MIX WARZYW NA PARZE
80g – marchew żółta, marchew czerwona, fasola płasko strąkowa, brokuł, kalafior
ALERGENY 1,3,4

SOK JABŁKO TRUSKAWKA/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

MUFFINKI KAKAOWE
150g
ALERGENY 1,3,7

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

MENU WRZESIEŃ 2023

PONIEDZIAŁEK 18.09.23 OBIAD

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ soczewica/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie
ALERGENY 9

KUCHNIA CHIŃSKA

KURCZAK Z RYŻEM I WARZYWAMI PO CHIŃSKU
Porcja 280g – pierś z kurczaka/ ryż paraboliczny/ marchewka/ groszek zielony/ kukurydza/ szczypiorek/ cebulka prażona/kiełki fasoli mung/ kurkuma pieprz

ORIENTALNA SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I MARCHEWKI 80g
ALERGENY 1

SOK JABŁKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

CIASTKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ 150g
SOCZEK TŁOCZONY 200ml
ALERGENY 1,7

WTOREK 19.09.23 OBIAD

KAPUŚNIACZEK
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kapusta kiszona/ ziemniaki/ lubczyk/ liść laurowy/ ziele angielskie
ALERGENY 9

KOTLET MIELONY Z INDYKA
110g – indyk/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/woda gazowana/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
BURACZKI NA CIEPŁO 80g
ALERGENY 1,3,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

JOGURT NATURALNY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM, GRANOLĄ I BORÓWKAMI
200g – jogurt naturalny/ granola/ rodzynki/ mus z kiwi
ALERGENY 1,7

ŚRODA 20.09.23 OBIAD

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk
ALERGENY 7,9

KOPYTKA W SOSIE ŚMIETANOWO PIECZARKOWYM
280g –pieczarki/ śmietana 9%/ cebula/ natka pietruszki
ziemniaki/ mąka pszenna/ jajko/

SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 80g
ogórek kiszony/ czerwona cebula/ kukurydza/ koperek
ALERGENY 1,3,7

KOMPOT Z RABARBARU/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

CIASTO MARCHEWKOWE
150g - marchewka/ mąka pszenna/ jajko/
KAKAO 200ml
ALERGENY 1,3,7

CZWARTEK 21.09.23 OBIAD

KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z GRZANKAMI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ groszek zielony/ cebula/ ziemniaki/ czosnek/ śmietana 9%/ lubczyk/ sok z cytryny/ grzanki pszenne
ALERGENY 1,7,9

GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM
(zawijane w kapuście włoskiej)
150g – szynka wieprzowa/ jajko/ cebula/ ryż kapusta włoska/ pieprz/ pomidory/ śmietana 9%/ liść laurowy/ ziele angielskie/ oregano/ koperek

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

PLACUSZKI Z JABŁKIEM
150g - =mąka pszenna/ jajko/ jogurt naturalny/ jabłko
ALERGENY 1,3,7

PIĄTEK 22.09.23 OBIAD

BARSZCZ UKRAIŃSKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola/ cebula/ kapusta włoska/ buraki/ czosnek/ pomidory/ liść laurowy/ ziele angielskie/ pieprz ziołowy/ śmietana 9%
ALERGENY 7,9

TAGLIATELLE Z PIECZONYM ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM
Porcja 280g– łosoś/ tagliatele/ szpinak/ cebula/ czosnek/ śmietana 9%/ oliwa z oliwek/ sok z cytryny/ pieprz/ koperek
ALERGENY 1,4,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

GRACHAMKA Z SZYNKĄ Z INDYKA, SAŁATĄ I PAPRYKĄ 120g
HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
ALERGENY 1,7

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

MENU WRZESIEŃ 2023

PONIEDZIAŁEK 25.09.23

OBIAD

ZUPA KALAFIOROWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Kalafior/ włoszczyzna/ ziemniaki/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz
ALERGENY 1,7,9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM
280g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/ ser biały
ALERGENY 1,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z ŻÓŁTYM SEREM 200g
KETCHUP
HERBATA OWOCOWA 200ml
ALERGENY 1,7

WTOREK 26.09.23

OBIAD

ZUPA FASOLOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola JAŚ karłowy/ ziemniaki/ cebula/ liść laurowy/ majeranek/ lubczyk/ pieprz/ czosnek
ALERGENY 9

PAŁECZKI Z KURCZAKA W MIODOWEJ MARYNACIE
150g – pałki z kurczaka/ papryka słodka/ miód/ czosnek/olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
GOTOWANE NA PARZE MINI MARCHEWECZKI 80g
ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

PUDDING CHIA Z MUSEM MANGO 200g
Nasiona chia/ mleko 1,5%/ mango
BISZKOPTY 100g
ALERGENY 1,3,7

ŚRODA 27.09.23

OBIAD

ZUPA OGÓRKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny
ALERGENY 7,9

INDYK W POMIDOROWO ŚMIETANOWYM SOSIE
110g – udziec z indyka/ pomidory/ cebula/ czosnek/ śmietana 9%/ świeża bazylia

MAKARON KOLANKA 100g
OGÓREK ZIELONY SŁUPKI 80g
ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

CIASTO DROŻDŻOWE Z OWOCAMI
150g - truskawki/ mąka pszenna/ jajko/
HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
ALERGENY 1,3,7

CZWARTEK 28.09.23

OBIAD

KREM Z DYNI Z GRZANKAMI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
dynia/ ziemniaki/ marchew/ mleko kokosowe/ sok pomarańczowy/ curry/ imbir/ kafir/ czosnek/ grzanki
ALERGENY 1,7

PIECZONY SCHABIK W SOSIE PIECZENIOWYM
110g – schab/ cebula/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ ziele angielskie/ masło/ pieprz/ papryka słodka/ papryka ostra/ majeranek/ czosnek

KASZA JĘCZMIENNA 100g
CZERWONA KAPUSTKA 80g
czerwona kapusta/ jabłko/ cebula/ sok z cytryny
ALERGENY 1

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

SMOOTHIE OWOCOWE
200ml
HERBATNICZKI 100g
ALERGENY 1,3,7

PIĄTEK 29.09.23

OBIAD

POMIDOROWA Z RYŻEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ ryż/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz
ALERGENY 7,9

PALUSZKI RYBNE
120g – filet z dorsza/ mąka pszenna/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

PIECZONE ZIEMNIACZKI 120g
SOS TATARSKI 80g
Ogórki konserwowe/ cebula/ szczypiorek/ czosnek/ sok z cytryny/ majonez/ jogurt naturalny
ALERGENY 1,3,4,7

SOK JABŁKOWO POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PODWIECZOREK

ARBUZ 100g
CHRUPKI KUKURYDZIANE 200ml
ALERGENY brak

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten;:
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne;
8. Orzechy;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.