




JADŁOSPIS  
PAZDZIERNIK 2019

	01.10	02.10	03.10	04.10
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	<p><b>Zupa:</b> Zupa pomidorowa</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Gulasz myśliwski z pyzami na parze i buraczkami Opcja 2. Risotto z warzywami z sałatką z pomidorów i jogurtu greckiego</p> <p><b>Napój:</b> Sok jabłkowy z maliną</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Krem marchewkowy</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Tradycyjny kotlet schabowy z ziemniaczkami z wody z maselkiem i koperkiem, surówka Opcja 2. Kurczak duszony w z porę w delikatnym sosie z mleka ryżowego podany z ryżem jaśminowym</p> <p> <b>Napój:</b> Napar z rumianku z miodem i cytryną</p>	<p><b>Zupa:</b> zupa ogórkowa</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Racuszki kukurydziane z bananami podane z jogurtem greckim i musem owocowym Opcja 2. Pieczeń ze schabu w miodzie i musztardzie podany z ryżem po turecku ,surówka z modrej kapusty</p> <p><b>Napój:</b> Rooibos z pomarańczami</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Krem z kalafiora</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Naleśniki z twarogiem Podane z prażonymi jabłkami I musem mango, banan Opcja 2. Kurczak w sosie słodko kwaśnym z warzywami, ananase i pędami bambusa podany z ryżem</p> <p><b>Napój:</b> Sok multiwitamina</p> <p></p>

07.10	08.10	09.10	10.10	11.10
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p><b>Zupa:</b> Krem pomidorowo paprykowy</p> <p><b>Dania główne</b> Opcja 1. Spaghetti z sosem bolońskim, serem Opcja 2. Zapiekanka z ziemniaków z warzywami i serem mozzarella</p> <p><b>Napój:</b> Kompot jabłkowy z cynamonem, imbirem i goździkami</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Zupa jarzynowa ze śmietanką</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Paseczki schabu w sosie śmietanowo porowym podane z kaszą bulgur oraz duszoną czerwoną kapustą Opcja 2. Indyk po tajsku z imbirem ananase i sosem z mleka kokosowego</p> <p><b>Napój:</b> Sok pomarańczowy</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Barszcz z makaronem</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Pierogi z truskawkami podane z twarogiem waniliowym i domowym sosem kakaowym Opcja 2. Indyk w sosie bazyliowo śmietanowym i zielonym groszkiem, makaron penne, tarty ser</p> <p><b>Napój:</b> Sok bananowy z żurawiną</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Pomidorowa z makaronem</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Pałeczki z kurczaka z miodem, ryż curry, groszek z marchewką Opcja 2. Kaszotto gryczane z warzywami i cukinią i świeżymi ziołami</p> <p><b>Napój:</b> Kompot z rabarbaru i jabłek</p> <p></p>	<p><b>Zupa:</b> Krem pieczarkowy</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Paluszki rybne z fileta , ziemniaczki pieczone , sałatka szwedzka Opcja 2. Quesadilla z kurczakiem, kukurydzą i serem cheddar, salsa Pomidorowa, sos jogurtowy</p> <p><b>Napój:</b> Sok grapefruitowy</p>

# JADŁOSPIS

14.10	15.10	16.10	17.10	18.10
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p><b>Zupa:</b> barszcz ukraiński</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Potrawka z kurczaka z ryżem i groszkiem z marchewką Opcja 2. Shoarma wieprzowa z warzywami z czerwonym ryżem i słodko-kwaśnymi ogórkami</p> <p><b>Napój:</b> Napar z owoców leśnych</p>	<p><b>Zupa:</b> Rosół z makaronem</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Pierogi leniwe z twarożkiem śmietankowym i mussem z owoców leśnych Opcja 2. Bitki ze schabu w sosie śmietanowym podane z kaszą bulgur i sałatką z czerwonej kapusty</p> <p><b>Napój:</b> Napój pomarańczowy</p>	<p><b>Zupa:</b> Krupnik z kaszy jaglanej</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Gulasz myśliwski z pyzami na parze i buraczkami Opcja 2. Risotto z warzywami z sałatką z pomidorów i jogurtu greckiego</p> <p><b>Napój:</b> Sok jabłkowy z maliną</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem pomidorowy ze śmietanką z nutką curry</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Pierogi ruskie z cebulką i surówką z kiszzonej kapusty Opcja 2. Filet z indyka saute z ryżem parabolicznym i dzikim surówką z kapusty z kukurydzą</p> <p><b>Napój:</b> Sok czarna porzeczka z wiśnią</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem z dyni</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Szare kluski z boczkiem i cebulka modra kapusta duszona z gruszkami Opcja 2. Pyry z gzikiem i olejem lnianym</p> <p><b>Napój:</b> Kompot z rabarbaru i jabłek</p>

21.10	22.10	23.10	24.10	25.10
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<p><b>Zupa:</b> Zupa ogórkowa</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Indyk ala stroganoff podany z włoskimi kluseczkami gnocchi Opcja 2. Wegetariańskie warzywne lęczo podane z ziemniakami i tłuczonymi ze śmietaną i koperkiem</p> <p><b>Napój:</b> Napar z lipy z miodem i cytryną</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem warzywny ze śmietanką</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Fileciki z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych z ziemniaczkami z wody i surówką z białej kapusty z kukurydzą i bazylią Opcja 2. Lasagne po bolońsku</p> <p><b>Napój:</b> Sok banan z maliną</p>	<p><b>Zupa:</b> Grochówka</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Wieprzowina w ciemnym sosie podana z kopytkami i ogórkiem kiszonym Opcja 2. Jabłka w cieście cynamonowo-orkiszowym podane z jogurtem greckim</p> <p><b>Napój:</b> Świeżo tłoczony sok jabłkowy</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem z batatów i marchewki</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Spagetti napoli z tartym serem Opcja 2. Pieczeń z topatki slow food z sosem pieczeniowym z kaszą jaglaną i marchewką z pieca</p> <p><b>Napój:</b> Napar z owoców leśnych z maliną</p>	<p><b>Zupa:</b> Zupa owocowa z makaronem</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Morszczuk w cieście orkiszowym, puree z ziemniaków i dyni, surówką z marchewki Opcja 2. Pierogi z serem, podane jabłkami prażonymi i mussem owocowym</p> <p><b>Napój:</b> Lemoniada lemonkowa</p>

# JADŁOSPIS

28.10	29.10	30.10		
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA		
<p><b>Zupa:</b> Kapuśniak</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Wieprzowina z warzywami po syczańsku z ryżem parabolicznym i prażonym słonecznikiem</p> <p>Opcja 2. Placki ziemniaczane po zbójnicku z serem</p> <p><b>Napój:</b> Kompot z jabłek i wiśni</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem z zielonego groszku z grzankami ziołowo czosnkowymi</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Kurczak garam masala z ryżem parabolicznym i dzikim orientalna surówka curry</p> <p>Opcja 2. Schabik z pieca w rozmarynie z sosem pieczeniowym podany z kasza gryczaną i ogórkami kiszonymi</p> <p><b>Napój:</b> Sok mango-pomarańcz</p>	<p><b>Zupa:</b> Krem z brokułów</p> <p><b>Dania główne:</b> Opcja 1. Placuszki dyniowo kukurydziane podane z jogurtem greckim i musem owocowym</p> <p>Opcja 2. Filet z uda z kurczaka po meksykańsku z papryką, kukurydzą i fasolą z ryżem i nachos z tortilli z pieca</p> <p><b>Napój:</b> Napar mięta z miodem i limonką</p>		



TAK OZNACZAMY DANIA BEZGLUTENOWE



TAK OZNACZAMY DANIA WEGETARIAŃSKIE

ALERGENY POKARMOWE : Mleko oraz jego przetwory ; Gluten ; Jajka i produkty pochodne ; Seler i produkty pochodne ; Ziarno sezamu ; Soja, Orzechy