

## MENU PAŹDZIERNIK 2018 r.

| DATA                         | ŚNIADANIE  | ZUPA   | II DANIE  | KALORIE |
|------------------------------|--|--|---|---------|
| 01.10.2018<br>(poniedziałek) | Herbata z cytryną,<br>kaszka manna, chleb<br>z masłem<br><br><i>Cytryna, mleko,<br/>mąka pszenna</i> | Kalafiorowa<br><br><i>Seler, śmietana</i>                              | Spaghetti, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, śmietana</i>  | 625     |
| 02.10.2018<br>(wtorek)       | Kawa z mlekiem,<br>kolorowe kanapki<br><br><i>Mleko, zboża, mąka<br/>pszenna, jajko</i>              | Rosół<br><br><i>Seler, mąka<br/>pszenna, jajko</i>                     | Pieczone udko z<br>kurczaka, puree z<br>ziemniaków,<br>marchewka z<br>jabłkiem, woda<br><br><i>śmietana</i>   | 725     |
| 03.10.2018<br>(środa)        | Zupa mleczna, chleb<br>z nutellą<br><br><i>Mleko, kakao,<br/>orzechy</i>                             | Krupnik<br><br><i>Seler, zboża</i>                                     | Pierogi ruskie, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, mleko-<br/>twaróg</i>                                  | 492     |
| 04.10.2018<br>(czwartek)     | Herbata owocowa,<br>chleb z pasztetem i<br>ogórkiem<br><br><i>Mąka pszenna, jajko,<br/>masło</i>     | Barszcz czerwony<br><br><i>Seler, śmietana</i>                         | Kotlet schabowy,<br>ziemniaki,<br>surówka z kapusty<br>pekińskiej, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko,</i> | 520     |
| 05.10.2018<br>(piątek)       | Kakao, bułka z<br>masłem i pastą<br>jajeczną<br><br><i>Kakao, mleko, mąka<br/>pszenna, jajko</i>     | Pomidorowa z<br>makaronem<br><br><i>Seler, mąka<br/>pszenna, jajko</i> | Placki<br>ziemniaczane,<br>owoc, woda<br><br><i>Jajko, mąka<br/>pszenna</i>                                   | 594     |

| DATA                         | ŚNIADANIE  | ZUPA                                   | II DANIE  | KALORIE |
|------------------------------|--|--|---|---------|
| 08.10.2018<br>(poniedziałek) | Herbata owocowa,<br>chleb z masłem i<br>paprykarzem,<br>herbatniki<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>masło, ryba</i> | Kapuśniak<br><br><i>seler</i>          | Pulpeciki w sosie<br>koperkowym,<br>ziemniaki, ogórek<br>kiszony, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, śmietana</i> | 568     |
| 09.10.2018<br>(wtorek)       | Płatki z mlekiem,<br>chleb z dżemem<br><br><i>Mleko, mąka<br/>pszenna,</i>                                     | Fasolowa<br><br><i>Seler</i>           | Kotlet drobiowy,<br>ziemniaki,<br>marchewka z<br>groszkiem, woda<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko,</i>               | 579     |
| 10.10.2018<br>(środa)        | Kakao, bułeczka<br>drożdżowa<br><br><i>Kakao, mąka<br/>pszenna, jajko</i>                                      | Ogórkowa<br><br><i>Seler, śmietana</i> | Gulasz, kasza,<br>ogórek<br>konserwowy, sok<br><br><i>Zboża, gorczyca</i>   | 501     |
| 11.10.2018<br>(czwartek)     | Herbata z cytryną,<br>chleb z masłem,<br>parówki z<br>ketchupem<br><br><i>Cytryna, mąka<br/>pszenna, masło</i> | Owocowa<br><br><i>śmietana</i>         | Gołąbki z<br>ziemniakami i<br>sosem<br>pomidorowym,<br>woda   | 644     |
| 12.10.2018<br>(piątek)       | Kawa z mlekiem,<br>rogal z masłem<br><br><i>Mleko, zboża, mąka<br/>pszenna</i>                                 | Grochowa<br><br><i>seler</i>           | Jajko sadzone,<br>ziemniaki, sałatka<br>z kiszonych<br>ogórków, sok<br><br><i>jajko</i>                               | 699     |

| <b>DATA</b>                  | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ZUPA</b>  | <b>II DANIE</b>   | <b>KALORIE</b> |
|------------------------------|---|--|---|----------------|
| 15.10.2018<br>(poniedziałek) | Herbata z cytryną,<br>chleb z masłem,<br>jajecznicą<br><i>Cytryna, mąka<br/>pszenna, mleko,<br/>jajko</i> | Jarzynowa<br><i>Seler, śmietana</i>  | Fasolka po<br>bretońsku, sok  | 484            |
| 16.10.2018<br>(wtorek)       | Kakao, chleb z<br>żółtym serem i<br>ogórkiem<br><i>Kakao, mąka<br/>pszenna, mleko</i>                     | Rosółowa<br><i>Seler, mąka<br/>pszenna, jajko</i>  | Kluski śląskie, sos<br>mięsno-<br>pieczarkowy,<br>woda<br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, pieczarki</i>   | 576            |
| 17.10.2018<br>(środa)        | Herbata z cytryną,<br>bułka z wędliną i<br>pomidorem<br><i>Cytryna, mąka<br/>pszenna, masło</i>           | Żurek<br><i>Seler, mąka<br/>żytnia-zakwas</i>  | Kotlet schabowy,<br>ziemniaki, mizeria,<br>sok<br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, śmietana</i>            | 575            |
| 18.10.2018<br>(czwartek)     | Zupa mleczna, chleb<br>z dżemem<br><i>Mleko, mąka<br/>pszenna, masło</i>                                  | Pieczarkowa z<br>makaronem<br><i>Seler, mąka<br/>pszenna, jajko,<br/>śmietana,<br/>pieczarki</i> | Kotlet mielony,<br>ziemniaki,<br>marchewka z<br>grozkiem, woda<br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko</i>      | 615            |
| 19.10.2018<br>(piątek)       | Herbata miętowa,<br>chleb z pastą<br>szynkową<br><i>Mąka pszenna, jajko,<br/>masło</i>                    | Ogórkowa<br><i>Seler, śmietana</i>   | Paluszki rybne,<br>ziemniaki,<br>surówka z kiszonej<br>kapusty, sok<br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko</i> | 604            |

| <b>DATA</b>                  | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ZUPA</b>  | <b>II DANIE</b>   | <b>KALORIE</b> |
|------------------------------|---|--|---|----------------|
| 22.10.2018<br>(poniedziałek) | Herbata z cytryną,<br>chleb z masłem i<br>wędliną, papryka<br><br><i>Cytryna, mąka<br/>pszenna, masło</i> | Ryżowa<br><br><i>seler</i>   | Devollaile z serem,<br>ziemniaki surówka<br>z kapusty<br>pekińskiej, woda<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, mleko,</i> | 592            |
| 23.10.2018<br>(wtorek)       | Owsianka, chleb z<br>maselkiem<br><br><i>Mleko, płatki<br/>owsiane, mąka<br/>pszenna, masło</i>           | Jarzynowa<br><br><i>Seler, śmietana</i>  | Pieczeń w sosie,<br>ziemniaki,<br>buraczki, sok   | 494            |
| 24.10.2018<br>(środa)        | Kawa z mlekiem,<br>bułka z pasztetem i<br>ogórkiem<br><br><i>Mleko, zboża, mąka<br/>pszenna</i>           | Fasolowa z<br>kiełbasą<br><br><i>seler</i>   | Naleśniki z serem i<br>dżemem, woda<br><br><i>Mleko, mąka<br/>pszenna, jajko</i>  | 653            |
| 25.10.2018<br>(czwartek)     | Herbata owocowa,<br>kolorowe kanapki<br><br><i>Mąka pszenna, jajko,<br/>masło</i>                         | Pomidorowa z<br>makaronem<br><br><i>Seler, śmietana,<br/>mąka pszenna,<br/>jajko</i> | Kotlet drobiowy,<br>ziemniaki,<br>surówka z<br>czerwonej kapusty,<br>sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko</i>          | 728            |
| 26.10.2018<br>(piątek)       | Herbata z cytryną,<br>chleb z pastą rybną<br><br><i>Cytryna, mąka<br/>pszenna, masło, ryba</i>            | Krupnik<br><br><i>Seler, zboża</i>   | Makaron ze<br>szpinakiem i<br>serem, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, mleko</i>                                   | 439            |

| DATA                         | ŚNIADANIE  | ZUPA   | II DANIE  | KALORIE |
|------------------------------|--|--|---|---------|
| 29.10.2018<br>(poniedziałek) | Kakao, bułka z<br>żółtym serem i<br>pomidorem<br><br><i>Kakao, mąka<br/>pszenna, mleko</i>                 | Rosół<br><br><i>Seler, mąka<br/>pszenna, jajko</i> | Leniwe z bułką<br>tartą, marchewka z<br>jabłkiem, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>jajko, mleko</i>                      | 494     |
| 30.10.2018<br>(wtorek)       | Herbata owocowa,<br>jajecznicą, chleb z<br>masłem<br><br><i>Jajko, mąka pszenna,<br/>mleko</i>             | Barszcz ukraiński<br><br><i>Seler, śmietana</i>    | Wątróbka z<br>cebulką, puree z<br>ziemniaków,<br>ogórek<br>konserwowy,<br>woda<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>gorczyca</i> | 478     |
| 31.10.2018<br>(środa)        | Kawa z mlekiem,<br>bułka z serkiem<br>topionym i<br>pomidorem<br><br><i>Mleko, zboża, mąka<br/>pszenna</i> | Brokułowa<br><br><i>Seler, śmietana</i>            | Krokiety z serem i<br>pieczarkami, sok<br><br><i>Mąka pszenna,<br/>mleko, jajko,<br/>pieczarki</i>                      | 549     |