

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | ALERGENY/ KALORYCZNOŚĆ |
|---------------------------------|---|---|--|--|-----------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK (20.01) | Płatki kukurydziane (30g) z mlekiem (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), polędwicą sopocką (20g), ogórkiem świeżym (20g), pomidorem (20g), herbata z cytryną i miodem 200 ml: napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g) | Mandarynka (80g) | Zupa jarzynowa: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), bukiet warzyw (50g), ziemniaki (50g), natka/koper (2g), śmietana (10g), przyprawy ryż, potrawka z kurczaka, surówka z kapusty pekińskiej z papryką: ryż (50g), kurczak (100g), olej (5g), mąka (5g), kapusta pekińska (70g), papryka (30g), natka (10g), jogurt (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml) | Bułeczka maślana, kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g); Banan (80g) | 1,3,7,9 ~ 1018 kcal |
| WTOREK (21.01) | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką z indyka (30g), rzodkiewką (20g), ogórkiem kiszonym (15g), kakao 200 ml: mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g); | Sok „Pigwówka” (jabłko, marchew, kurkuma, pigwa) (160 ml) | Zupa z fasolką szparagową: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (50g), fasolka (50g), ziemniaki (50g), natka (2g), przyprawy kasza orkiszowa, szynka pieczona, surówka z kalarepki: kasza orkiszowa (50g), mięso wieprzowe (90g), olej (3g), kalarepka (70g), jabłko (30g), marchew (15g), przyprawy kompot z wiśni (200 ml) | Grahamka (35g) z masłem (5g), jajkiem (40g), szczypiorkiem (2g), Kawa zbożowa (200ml): mleko (200 ml), kawa zbożowa (5g); Gruszka (80g) | 1,3,7,9 ~ 1021 kcal |
| ŚRODA (22.01) | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), szynką wiejską (30g), papryką (20g), ogórkiem świeżym (20g), kakao (200ml): mleko | jabłko (80g) | Zupa pieczarkowa z makaronem: włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), pieczarki (40g), makaron (30g), śmietana (10g), natka/koper (3g), | Bułka (30g) z masłem (5g), serkiem białym (35g), Maślanka owocowa (200ml): | 1,3,7,9 ~ 1035 kcal |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------|--|---|--------------------------|
| | (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g) | | przyprawy ziemniaki z koperkiem, kotlet z piersi kurczaka, surówka porowa z jabłkiem, marchewką i groszkiem: ziemniaki (100g), filet z kurczaka (80g), bułka tarta (5g), koperek, olej (10g), por (50g), jabłko (30g), marchew (30g), groszek (20g), przyprawy kompot z owoców mieszanych (200ml) | | |
| CZWARTEK (23.01) | Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), Szynką gotowaną (20g), pomidorem (20g), kakao (200ml): mleko (200ml), kakao (5g), cukier/miód (5g) | gruszka (80g) | Biały barszcz: Włoszczyzna (75g), mięso drobiowe/wołowe (20g), fasolka szparagowa (45g), ziemniaki (60g), śmietana (10g), przyprawy ryż, kapusta faszerowana mięsem: ryż (50g), kapusta włoska (60g), mięso wieprzowe (80g), jajko (3g), przyprawy kompot z truskawek (200ml) | Ciasto marchewkowe (100g), bawarka (200 ml): napar z czarnej herbaty (100ml), mleko (100ml) | 1,3,7,9 ~ 1023 kcal |
| PIĄTEK (24.01) | Płatki orkiszowe (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serem żółtym (25g), papryką (15g), kiełkami warzywnymi, herbata z cytryną i miodem (200ml): napar z herbaty, cytryna (3g), miód (5g) | Mandarynka (80g) | Krupnik: włoszczyzna (85g), mięso drobiowe/wołowe (30g), kasza pęczak (30g), natka/koper (3g), przyprawy ziemniaki z koperkiem, pieczone kuleczki rybne, bukiet warzyw gotowanych: ziemniaki (100g), koperek, ryba (90g), bułka tarta (5g), jajko (3g), bukiet warzyw (100g), przyprawy kompot z owoców mieszanych | Bułka (30g) z masłem (5g), kiełbasą podsuszaną (30g), rzodkiewką (15g), ogórkiem kiszonym (15g) kawa zbożowa 200 ml: mleko (200ml), kawa zbożowa (5g); jabłko (80g) | 1,3,4,7,9 ~ 1037 kcal |

| | | | | | |
|--|--|--|----------|--|--|
| | | | (200 ml) | | |
|--|--|--|----------|--|--|

Alergeny:

1 - zboża zawierające gluten,

3 - jaja

4 - ryby,

6 – soja,

7 – mleko i produkty mleczne,

9 – seler,

10 – gorczyca,

11 – sezam,