

|                                 | poniedziałek   | wtorek   | środa   | czwartek  | piątek  | sobota   | niedziela   |
|---------------------------------|--|--|---|---|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>                | pieczywo graham + bułka grahamka mała, szynka, masło, papryka czerwona, mix sałat, herbata   | pieczywo graham, pasta z tuńczykiem, ogórek kiszony, masło, mix sałata, herbata  | pieczywo graham, masło, żółty ser, hummus, Warzywa, mix sałat, herbata  | pieczywo graham, masło, twarożek z zieleniną, warzywa, mix sałat lub kielki, herbata  | pieczywo graham + bułka grahamka mała, masło, jajko żółty ser, warzywa, mix sałat, herbata  | pieczywo graham, masło, szynka, serek capresse, warzywa, herbata   | pieczywo graham, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kielki, herbata   |
| <b>II ŚNIADANIE</b>             | jogurt naturalny   | sok pomidorowy   | owoc  | jogurt naturalny  | kefir   | sok pomidorowy   | owoc  |
| <b>OBIAD<br/>I PODWIECZOREK</b> | krem z pomidorów z serem mozzarella składniki: marchew, ziemniak, seler, pietruszka, pomidory krojone w pulpie (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), mozzarella (mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury starterowe, podpuszczka mikrobiologiczna, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy), substancja przeciwzbrylająca: skrobia ziemniaczana) sól, pieprz, zawiera | zupa kalafiorowa składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, zawiera alergeny (seler)<br><br>spaghetti (pełnoziarnisty makron) z dodatkiem mięsa, makaron spaghetti (mąka makaronowa pszenna), sos (mięso mielone wieprzowe z szynki, marchewka, pietruszka, seler, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas | krem z cukinii, składniki: ziemniaki, seler, pietruszka, cukinia, marchew, szpinak, śmietana ( <u>śmietanka</u> , stabilizator- karagen) sól, pieprz, zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>pierogi z kaszą gryczaną i serem, składniki: mąka pszenna, kasza gryczana, twaróg, woda, jaja, cebula prażona, olej roślinny, sól, pieprz | zupa ryżowa (brązowy) z pietruszką<br><br>składniki: woda, marchewka, ziemniak, seler, pietruszka, mięso drobiowe, ryż brązowy, sól, pieprz, pietruszka nać<br><br>zawiera alergeny (seler)<br><br>kasza gryczana, gulasz, mięso drobiowe z fileta, warzywa: marchew, pietruszka, seler, brokuł, woda, mąka pszenna | krem z zielonych warzyw, składniki Ziemniaki, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, szpinak, seler, pietruszka, marchewka, woda, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen)<br><br>zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>ryba miruna z warzywami po grecku składniki miruna, sól, sos (marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy (pomidory 99,7%), sól, regulator | zupa solferino, woda, marchewka, seler, pietruszka, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), groszek, kukurydza, por) sól, pieprz<br><br>zawiera alergeny (seler)<br><br>pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym, łopatka wieprzowa, przyprawy: sól, papryka słodka, majeranek, rozmaryn, pieprz. Sos wywar z pieczonej łopatki, | rosół z makaronem pełnoziarnistym, składniki: woda, pietruszka, seler, marchewka, mięso drobiowe, kapusta włoska, por, cebula sól, pieprz, makaron (mąka makaronowa pszenna) pietruszka nać<br><br>zawiera alergeny (seler, mąka pszenna)<br><br>filet z kurczaka z pomidorami i bazylią<br>filet z kurczaka, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), |

|                   |  |  |  |  |  |   |   |
|-------------------|--|--|--|--|--|---|---|
|                   | <p>alergeny (seler, mleko krowie)</p> <p>paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym,</p> <p>filet z kurczaka, sos (brokuł, szpinak, groszek, ziemniak, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) sól, pieprz)</p> <p>zawiera alergeny (mleko krowie)</p> <p>kasza pęczak (zawiera alergeny zboża zawierające gluten), surówka z buraczków</p> <p>jogurt naturalny</p> | <p>cytrynowy E 330), śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen), przecier pomidorowy ( pomidory (99,7%), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)</p> <p>zawiera alergeny (mleko krowie i produkty pochodne, zboża zawierające gluten</p> <p>ogórek kiszony, owoc</p> | <p>zawiera alergeny (zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne, jaja)</p> <p>surówka z kiszonej kapusty, sok pomidorowy</p> | <p>zawiera alergeny seler, zboża zawierające gluten</p> <p>surówka z czerwonej kapusty, owoc</p> | <p>kwasowości: kwas cytrynowy)</p> <p>zawiera alergeny seler, ryba</p> <p>ryż brązowy, surówka z vege z ogórkiem, owoc</p> | <p>mąka pszenna, sól, pieprz, majeranek</p> <p>zawiera alergeny zboża zawierające gluten</p> <p>kasza jęczmienna zawiera alergeny zboża zawierające gluten</p> <p>surówka z marchewki, owoc</p> | <p>przyprawy: sól, suszony pomidor, bazylia</p> <p>ziemniaki gotowane w całości, surówka wiosenna na bazie vinegrett,</p> <p>sok pomidorowy</p> |
| <b>KOLACJA</b>    | <p>pieczywo graham, masło, szynka, żółty ser, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata</p>   | <p>pieczywo graham, masło, sałatka (grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka lub selerowa), herbata</p>  | <p>pieczywo graham, serek topiony, szynka, mix sałat lub kiełki, warzywa, herbata</p>  | <p>pieczywo graham, masło, jajko na twardo, szynka, masło, warzywa, mix sałat, herbata</p>       | <p>pieczywo graham, masło, pasta rybna z twarogiem, warzywa, mix sałat, herbata</p>  | <p>pieczywo graham, masło szynka drobiowa, sałatka jarzynowa, herbata</p>   | <p>pieczywo graham, ryba po grecku z warzywami, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata</p>   |
| <b>II KOLACJA</b> | <p>pieczywo graham, masło, ser capressi, warzywa lub sałata</p>  | <p>pieczywo graham, ser homogenizowany, warzywa lub sałata</p>   | <p>pieczywo graham, pasta warzywna, ser capressi, warzywa lub sałata</p>   | <p>pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, warzywa lub sałata</p>                               | <p>pieczywo graham, twaróg na bazie jogurtu, warzywa lub sałata</p>  | <p>pieczywo graham, pasta warzywna, serek żółty, warzywa lub sałata</p>   | <p>jogurt naturalny</p>   |

|                                 | poniedziałek  | wtorek   | środa   | czwartek  | piątek   | sobota  | niedziela   |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>                | zupa mleczna z płatkami owsianymi, bananem, bułka weka, masło, dżem, herbata, cukier  | pieczywo mieszane graham, jasne, pasta z tuńczykiem, ogórek kiszony, mix sałat, masło, herbata, cukier   | pieczywo mieszane graham, jasne masło, żółty ser, hummus, warzywa mix sałat, herbata, cukier  | bułka graham, masło, twarożek z zieleniną (koperek) warzywo lub kiełki, herbata, cukier   | zupa mleczna z płatkami, rodzynkami i kokosem, bułka weka, masło, dżem, kawa zbożowa z mlekiem, cukier   | pieczywo mieszane graham, jasne, masło, szynka, ser żółty, warzywo, herbata, cukier   | pieczywo mieszane, twarożek z ogórkiem + koperek, masło, warzywa, mix sałat lub kiełki, herbata, cukier   |
| <b>OBIAD<br/>I PODWIECZOREK</b> | krem z pomidorów z serem mozzarella, składniki Marchew, ziemniak, seler, pietruszka, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen), mozzarella (mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury starterowe, podpuszczka mikrobiologiczna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), substancja przeciwzbrylająca: | zupa kalafiorowa, składniki Woda, marchew, seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) sól, pieprz<br><br>zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>spaghetti z dodatkiem mięsa, makaron spaghetti (mąka makaronowa pszenna), sos (mięso mielone wieprzowe z szynki, marchewka, pietruszka, seler, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator | krem z cukinii składniki Ziemniaki, seler, pietruszka, cukinia, marchew, szpinak, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) sól, pieprz<br><br>alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>pierogi z kaszą gryczaną i serem Składniki: mąka pszenna, kasza gryczana, twaróg, woda, jaja, cebula prażona, olej roślinny, sól, pieprz<br><br>zawiera alergeny (zboża zawierające gluten, mleko krowie i | zupa ryżowa z pietruszką, składniki Woda, marchewka, ziemniak, seler, pietruszka, mięso drobiowe, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) ryż biały, sól, pieprz, pietruszka nać zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>kasza gryczana, gulasz mięso drobiowe z fileta, warzywa: marchew, pietruszka, seler, brokuł, woda, mąka pszenna zawiera alergeny seler, zboża zawierające gluten | krem z zielonych warzyw<br><br>składniki Ziemniaki, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, szpinak, seler, pietruszka, marchewka, woda, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>ryba miruna z warzywami po grecku, składniki miruna, sól, sos (marchew, seler, pietruszka, przecier pomidorowy (pomidory (99,7%), sól, regulator | zupa solferino, składniki Woda, marchewka, seler, pietruszka, pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen), groszek, kukurydza, por, sól, pieprz zawiera alergeny (seler, mleko krowie)<br><br>pieczona łopatka w sosie pieczeniowym jasnym,<br><br>łopatka wieprzowa, przyprawy: sól, papryka słodka, | rosół z makaronem, składniki Woda, pietruszka, seler, marchewka, mięso drobiowe, kapusta włoska, por, cebula sól, pieprz, makaron (mąka makaronowa pszenna) pietruszka nać zawiera alergeny (seler, mąka pszenna)<br><br>filet z kurczaka z pomidorami i bazylią pomidory krojone w pulpie, (pomidory z sokiem, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy E 330), przyprawy: sól, suszony pomidor, bazylia |

|                   |  |   |   |   |   |   |  |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|--|
|                   | <p>skrobia ziemniaczana) sól, pieprz, zawiera alergeny (seler, mleko krowie</p> <p>paski z fileta z kurczaka w zielonym sosie brokułowym, filet z kurczaka, sos (brokuł, szpinak, groszek, ziemniak, śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen) sól, pieprz) zawiera alergeny (seler, mleko krowie), kasza pęczak zawiera alergeny zboża zawierające gluten. surówka z buraczków,</p> <p>jogurt owocowy</p> | <p>kwasowości - kwas cytrynowy E 330), śmietana (śmietanka, stabilizator- karagen), przecier pomidorowy (pomidory (99,7%), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) zawiera alergeny (mleko krowie i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), ogórek kiszony, owoc</p> | <p>produkty pochodne, jaja)</p> <p>surówka z kiszonej kapusty, sok pomidorowy</p>                   | <p>surówka z czerwonej kapusty, owoc</p>  | <p>kwasowości: kwas cytrynowy) zawiera alergeny seler, ryba</p> <p>ziemniaki, surówka vege z ogórkiem, owoc</p> | <p>majeranek, rozmaryn, pieprz.</p> <p>Sos wywar z pieczonej łopatki, mąka pszenna, sól, pieprz, majeranek zawiera alergeny zboża zawierające gluten</p> <p>kasza jęczmienna zawiera alergeny zboża zawierające gluten</p> <p>surówka z curry, owoc</p> | <p>surówka sałatka wiosenna z vinegrettem sok pomidorowy</p>   |
| <b>KOLACJA</b>    | <p>pieczywo mieszane, masło, szynka, żółty ser, warzywo lub kielki, herbata, cukier</p>  | <p>pieczywo graham, jasne, masło, sałatka (grecka z serem feta i pieczonym filetem z kurczaka lub sałatka selerowa), herbata, cukier</p>  | <p>pieczywo graham, masło, serek topiony, szynka, mix sałat lub kielki, warzywo herbata, cukier</p> | <p>pieczywo graham, jajko na twardo, szynka, masło, warzywo, mix sałat, herbata, cukier</p> | <p>pieczywo mieszane, masło, pasta rybna z twarogiem, warzywo, mix sałat, herbata, cukier</p>                   | <p>pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, sałatka jarzynowa na bazie jogurtu, herbata, cukier</p>   | <p>pieczywo mieszane, twarożek z ogórkiem świeżym i koperkiem, masło, warzywa, mix sałat lub kielki, herbata, cukier</p> |
| <b>II KOLACJA</b> | <p>pieczywo graham, masło, ser capresi, dodatek warzywny</p>   | <p>ciasto marchewkowe</p>   | <p>sok pomidorowy</p>   | <p>ciasto ucierane</p>  | <p>sok wielowarzywny</p>  | <p>jogurt owocowy</p>   | <p>jogurt naturalny</p>  |