

**04.11.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słoń 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Brokułowa na rosole 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Potrawka z kurczaka: marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony 100g/100g (1a, 2, 4), ryż mieszany: biały i brązowy 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**05.11.2024 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), kiełbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 5g (1a, 3), serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por 100g/100g (1a, 2, 4), kasza jęczmienna 100g (1d), surówka z ogórka kiszzonego 50g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Biszkoty 150g\*(1a, 3, 7, 9, 11)

**06.11.2024 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą drobiową z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 200ml (2, 3) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Złocista pierś panierowana z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa: banan, arbuz, jabłko 150g\*

**07.11.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Kapuśniak ze słodkiej kapusty 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Makaron mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny z białym serem, na słodko 250g (1a, 1b, 4), sos jogurtowo-truskawkowy 150ml

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka súpki 150g\*

### 08.11.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), polędwicą z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 30g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25g (3, 4), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Biały barszcz 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Paluszki rybny (filet z dorsza) z pieca 100g (1a, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Galaretką owocowa z czerwoną porzeczką 150g\* (1a, 3, 9, 10)\*

#### Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowca, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne

- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

X

**12.11.2024 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 5g (1a, 3), serem żółtym podlaskim 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Kalafiorowa na rosole 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw: marchewka, pietruszka, seler, pora i bazylią 100g/100g, makaron spaghetti mieszany: pełnoziarnisty i 100% durum pszenny 100g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**13.11.2024 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą miodową z kurczaka 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Rosół z makaronem, marchewką, pietruszką i lubczykiem 200ml (1a, 2, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Nugettsy z kurczaka z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z marchewki i ananasa 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Gruszka 150g\*

**14.11.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Krupnik z kaszy pęczak 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pierogi ukraińskie 4szt. (1a, 3, 4), surówka colesław 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka súpki 150g\*

**15.11.2024 – piątek**

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) szynka staromiejska wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 20g (1a) z masłem 5g (3), serek śmietankowy 20g (3), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Krem z czerwonych warzyw: pomidor, marchewka, papryka czerwona, ciecierzycy czerwona 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: : Koperta rybna (z morskczuka) z sosem koperkowym 100g (1a, 3, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Kisiel owocowy z kawałkami jabłka 150g\*(1a, 4, 10)

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
  - 2) seler i produkty pochodne
  - 3) białko mleka
  - 4) jajko
  - 5) ryba
  - 6) gorczyca
  - 7) orzeszki ziemne
  - 8) skorupiaki i produkty pochodne
  - 9) soja i produkty pochodne
  - 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
  - 11) nasiona sezamu
  - 12) dwutlenek siarki i siarczyny
  - 13) łubin i produkty pochodne
  - 14) mięczaki i produkty pochodne
- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego
  - X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

**18.11.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słono 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Jarzynowa 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Duszona wieprzowina paski z warzywami: marchewka, seler, pietruszka 100g/50g (1a, 2, 4), kasza gryczana 100g, surówka z gotowanego brokuła 50g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**19.11.2024 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), kiełbasą żywiecką 20g (118g mięsa wp na 100g) (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 5g (1a, 3), serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 200ml (1a, 2, 3, 4)+ kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Udzik pieczony 100g, ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, ciecierzycą 100g (2), surówka z marchewki i ananasa 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Kisiel owocowy z kawałkami jabłka 150g\*(1a, 4, 10)

**20.11.2024 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą drobiową z kurczaka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Żurek na zakwasie 200ml (1a, 1b, 2, 3, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/50ml (1a, 3, 4), ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty i koperku 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Sałatka owocowa: banan, arbuz, jabłko 150g\*

**21.11.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (1a, 3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym morskim 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Barszcz ukraiński 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Naleśnik z białym serem na słodko 2 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalny z musem truskawkowym 80ml (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka súpki 150g\*

## 22.11.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3), polędwicą z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 30g (1a) z masłem 5g (3), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (3, 4), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Wiejska z brukselką i dodatkiem kaszy jaglanej 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Gulasz z fileta z morszczuka (z warzywami) w sosie śmietanowym 100g/50ml (3, 5), makaron świderki 100g (1a, 4), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Galaretkę owocową z kawałkami gruszki 150g\* (1a, 3, 9, 10)

### Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
  - 2) seler i produkty pochodne
  - 3) białko mleka
  - 4) jajko
  - 5) ryba
  - 6) gorczyca
  - 7) orzeszki ziemne
  - 8) skorupiaki i produkty pochodne
  - 9) soja i produkty pochodne
  - 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
  - 11) nasiona sezamu
  - 12) dwutlenek siarki i siarczyny
  - 13) łubin i produkty pochodne
  - 14) mięczaki i produkty pochodne
- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego

X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi

**25.11.2024 – poniedziałek**

Śniadaniem: Kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka z fileta z indyka 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) twarożek na słodko 30g (3), warzywa: pomidor 50g, ogórek 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Jesienna z dodatkiem kaszy kuskus 200ml (1a, 2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Świderki makaron z mięsem drobiowym i warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por z dodatkiem oregano i bazylii oraz sosem pomidorowym 100g/100g/100g (1a, 2, 4)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Jabłko 150g\*

**26.11.2024 – wtorek**

Śniadanie: Jogurt owocowy 150ml (3), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), polędwicą sopocką 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba graham 20g (1a, 1b) z masłem 5g (1a, 3), serem żółtym podlaskim 20g (3), warzywa: ogórek 70g, szczypiorek 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Filet z kurczaka w panierce w płatków kukurydzianych a'la KFC z pieca 100g (1a, 4), ryż mieszany: biały i brązowy z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, ciecierzycza 100g (2), surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Deser ze świeżych owoców: jabłko, gruszka, arbuż 150g\*

**27.11.2024 – środa**

Śniadanie: Parówka z szynki (90% mięsa z szynki wieprzowej) na ciepło 50g (1a, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), z polędwicą miodową z kurczaka 20g (105g mięsa na 100g produktu) (1a, 2, 3, 6), kanapka z chleba razowego 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) serek wiejski grani 30g (3), warzywa: rzodkiewka 50g, papryka 50g, mleko na ciepło 200ml (3)

Zupa: Barszcz czerwony 200ml (2) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Pierogi z białym serem na słodko 4szt. (1a, 3, 4), sos jogurtowo-truskawkowy 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Marchewka słupki 150g\*

**28.11.2024 – czwartek**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 250ml (1a, 3, 10), kanapka z chleba pszennego 20g (1a) z masłem 5g (3), szynka gotowana wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) i serem żółtym gouda 20g (3), warzywa: pomidor 70g, sałata zielona 30g, herbata z cytryną i miodem 200ml

Zupa: Rosół z makaronem, marchewką, pietruszką i lubczykiem 200ml (1a, 2, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100g (1a, 4), ziemniaki 100g, surówka z buraczków 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Arbuż 150g\*

## 29.11.2024 – piątek

Śniadanie: kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem 20g (1a, 1b) z masłem 5g (3) szynka staromiejska wieprzowa 20g (1a, 2, 3, 6, 9), ½ bułki pszennej 20g (1a) z masłem 5g (3), serek śmietankowy 20g (3), warzywa: ogórek 50g, rzodkiewka 50g, kakao 200ml (3, 10)

Zupa: Pieczarkowa z ziemniakami 200ml (2, 3) + kromka chleba z masłem 30g (1a, 3, 4)

II danie: Paluszki rybny (filet z dorsza) z pieca 100g (1a, 5), ziemniaki 100g, surówka z kapusty kiszanej, marchewki i jabłka z oliwy z oliwek 100g

Napój: Kompot z owoców 250ml

Podwieczorek: Galaretkę owocową z kawałkami porzeczki 150g\* (1a, 3, 9, 10)

### Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień, 1e) proso
  - 2) seler i produkty pochodne
  - 3) białko mleka
  - 4) jajko
  - 5) ryba
  - 6) gorczyca
  - 7) orzeszki ziemne
  - 8) skorupiaki i produkty pochodne
  - 9) soja i produkty pochodne
  - 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
  - 11) nasiona sezamu
  - 12) dwutlenek siarki i siarczyny
  - 13) łubin i produkty pochodne
  - 14) mięczaki i produkty pochodne
- zastrzegamy możliwość zmiany produktu z powodu słabej jakości, braku świeżości towaru przywożonego przez sprzedającego
  - X w przypadku diety bezmlecznej produkty z białkiem mleka zastępujemy produktami bezmlecznymi