

Poniedziałek, 01 października	
śniadanie	kluski na mleku 200 ml 1, 3, 7, kanapka z 1/2 bułki z sałatą, szynką 15 g i ogórkiem 10 g 1, herbata cytrynowa 200 ml
zupa	zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	stroganoff z ogórkiem kwaszonym i pieczarkami 90 g/ 120 g 1, 7, kasza jęczmienna mieszana z gryczaną 90 g/120 g 1
danie wegetariańskie	tortilla z żółtym serem, sałatą, pomidorami i papryką 1, 7, sos jogurtowy z ziołami 180 7
warzywa	surówka z białej kapusty, z ogórkami po szwedzku i pomidorami 100 g/150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	batonik fitness 23 g 1, 5, 8, 11, mleko 200 ml 7
Wtorek, 02 października	
śniadanie	frankfurterka z wody 35 g 10, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 7, papryka 30 g, kakao 200 ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	kluski leniwe z tartą bułką i masłem 220 g/250 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	kluski leniwe z tartą bułką i masłem 250 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z tartej marchewki z ananase 90 g/120 g
napój	kompot 200 ml
deser	wafel ryżowy 1 szt.
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7, herbata cytrynowa 200 ml
Środa, 03 października	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z sałatą, pastą twarogową z rzodkiewkami i szczypiorkiem 30 g 1, 7, herbata malinowa 200 ml
zupa	kapuśniak z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	duşzony pulpecik drobiowy ze szpinakiem w sosie śmietanowym 90 g/110 g 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	medalion z kaszy jaglanej ze szpinakiem panierowany w otrębach pszennych z ziarnami słonecznika 130 g 1, 3, 7, dip jogurtowo- ziołowy 30 g 7, ziemniaki 150 ml
warzywa	bukiet warzyw z wody 100 g / 150 g 9
napój	sok pomarańczowo-brzoskwiniowy 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	bułka ziarnista (1/2 szt.) z sałatą, szynką 15 g, pomidorem 10 g i szczypiorkiem 1, herbata malinowa 200 ml
Czwartek, 04 października	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z pieczywa razowego z sałatą, żółtym serem 15 g i pomidorem 10 g 1, 7, herbata cytrynowa 200 ml
zupa	krem z jarzyn z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	pieczona pałka z kurczaka 100 g/150 g, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	papryka faszerowana kaszą kus kus, ciecierzycą i warzywami, zapiekana z serem mozzarella 150 g 1, 7, ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pomidorami 90 g/120 g
napój	herbata z cytryną 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	domowe ciasto drożdżowe 70 g 1, 3, 7, mleko 200 ml 7
Piątek, 05 października	
śniadanie	musli z rodzynkami, z jogurtem naturalnym 180 ml 1, 5, 7, 8, 11, wafel ryżowy (1 szt.) z sałatą, gotowanym jajkiem 30 g i rzodkiewką 5 g 3, mleko 200 ml 7
zupa	krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 9
drugie danie	filet z mintaja z pieca 4, sos koperkowy 90 g/110 g 4, kasza jaglana 90 g/120 g
danie wegetariańskie	filet z mintaja z pieca 4, sos koperkowy 110 g 4, kasza jaglana 120 g
warzywa	surówka z kapusty kwaszonej z marchewką i jabłkiem 80 g/120 g
napój	woda mineralna 150 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z serem i szynką 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, herbata cytrynowa 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 08 października	
śniadanie	płatki owsiane mleku 200 ml 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa 35 g z sałatą, szynką 15 g i pomidorem 15 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	żurek z ziemniakami 250 ml/350 ml 3, 7, 9, 10
drugie danie	odwrócone gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym 90 g/110 g 1, 3, 7, kasza kus kus 90 g/120g 1
danie wegetariańskie	medalion z kalafiora z parmezanem w panierce z pestkami dyni 150 g 3, 7, dip pietruszkowy na bazie jogurtu 30 g 7, kasza kus kus 120 g 1
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej, ogórków kwaszonych i papryki konserwowej 100 g/150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 1, 7
	tost pełnoziarnisty z serem i szynką 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, kakao 200 ml 7
Wtorek, 09 października	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 7, ogórek 30 g, kakao 200ml 7
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	pierś kurczaka panierowana w otrębach i zarodkach pszennych 90 g/110 g 1, 3, 7, ryż biały mieszany z brązowym naturalnym 90 g/120 g
danie wegetariańskie	ser camembert w panierce z płatków kukurydzianych z żurawiną 80 g 1, 3, 7, ryż biały mieszany z brązowym naturalnym 120 g
warzywa	mix sałat z ogórkiem, rzodkiewką i kukurydzą 90 g/120 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	mufinka z pieczonej dyni 50 g 1, 3, 7, mleko 200 ml 7
Środa, 10 października	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3, 7, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 3, papryka do chrupania 15 g, mleko 200 ml 7
zupa	jarzynowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	duszona bitka w sosie majerankowym 110 g/130 g 1, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	placki z tartej dyni i marchewki 150 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z białej kapusty i ogórków szwedzkich, z koperkiem 90 g/120 g
napój	kompot 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	kasza manna z musem truskawkowym 150 g 1, kompot 200 ml
Czwartek, 11 października	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z sałatą, kielbasą żywiecką 15 g, ogórkiem 15 g i rzodkiewką 10 g 1, 10, herbata 200 ml
zupa	grochowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 10
drugie danie	naleśniki z białym serem, z jogurtem 1, 3, 7
danie wegetariańskie	naleśniki z białym serem, z jogurtem 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 150 g
napój	sok multiwitamina 200 ml
deser	ciastko bez cukru 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki grahamki, z pastą jajeczną 30 g 1, 3, rzodkiewka do chrupania 15 g, mleko 200 ml 7
Piątek, 12 października (dzień wolny od zajęć dydaktycznych)	
śniadanie	
zupa	
drugie danie	
danie wegetariańskie	
warzywa	
napój	
deser	
podwieczorek	

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 15 października	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z miodem 1, herbata z cytryną 200 ml
zupa	ogórkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	pieczona pierś kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 120 g/140 g 1, ryż biały mieszany z brązowym naturalnym 90 g/120 g
danie wegetariańskie	makaron ryżowy z sosem słodko-kwaśnym 220 g 1
warzywa	surówka z tartego selera z rodzynkami, z jogurtem 85 g/110 g 7, 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	wafelek ryżowy 1 szt. z serkiem waniliowym 50 ml 7, kakao 200 ml 7
Wtorek, 16 października	
śniadanie	naleśnik z białym serem, z jogurtem 150 g 1, 3, 7, herbata malinowa 200 ml
zupa	brokułowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	burger drobiowy z tartą cukinią i marchewką z grilla 90 g/110 g 1, 3, sos jogurtowo-ziolowy 7, ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	naleśniki z grillowanymi warzywami (bakłażan, cukinia, marchewka, pieczarki, papryka) 110 g 1, 3, 7, sos jogurtowo-ziolowy 30 ml 7
warzywa	mix sałat z ogórkiem kwaszonym i rzodkiewkami, z sosem vinaigrette 85 g/110g
napój	napój brzoskwińowo-pomarańczowy 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	domowe ciasto marchewkowe 80 g 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml
Środa, 17 października	
śniadanie	mini omlet z 1 jajka z sosem truskawkowym 30 ml 1, 3, 7, mleko 200 ml 7
zupa	szczawiowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	fileciki z kurczaka z brokułami w śmietanie 120 g/140 g 7, kasza kus kus 90 g/120g 1
danie wegetariańskie	tortellini z serem z brokułami w śmietanie 250 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	grzanka z 1/2 bułki z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, herbata z cytryną 200 ml
Czwartek, 18 października	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml 1, 7, kanapka z 1/2 bułki grahamki z pastą twarogową ze szczypiorkiem 30 g 1, 7, herbata 200 ml
zupa	zalewajka z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 10
drugie danie	pierogi z mięsem z wody, z masłem 200 g/240 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	pierogi z białym serem z wody, z jogurtem 240 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z białej kapusty, marchewki i pora 100 g/150 g; surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g/150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	naleśnik z białym serem, z jogurtem 150 g 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml
Piątek, 19 października	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, mleko 200 ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	filet z mintaja z warzywami po grecku 120 g/140 g 4, 9, ryż z kurkumą 85 g/ 100 g
danie wegetariańskie	filet z mintaja z warzywami po grecku 140 g 4, 9, ryż z kurkumą 100 g
warzywa	surówka z kiszanej kapusty z tartą marchewką i jabłkiem 80 g/120 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7, herbata z cytryną 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 22 października	
śniadanie	crunchy naturalne z pełnego owsa, z jogurtem naturalnym 200 ml 1, 5, 7, 8, 11, kanapka (WASA) 1 szt. z żółtym serem 15 g i pomidorem 15 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	z ciecierzycy z ziemniakami 250 ml/350 ml 9
drugie danie	makaron (pełnoziarnisty mieszany z tradycyjnym) z sosem bolognese 220 g/280 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makaron (pełnoziarnisty mieszany z tradycyjnym) z sosem pomidorowo-bazyliowym 280 g 1, 3, 7
warzywa	bukiet warzyw 100 g/150 g 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, mleko 200 ml 7
Wtorek, 23 października	
śniadanie	jajko na twardo 1 szt. 3, kanapka z 1/2 bułki grahamki z sałatą, kielbasą żywiecką 15 g i ogórkiem 10 g 1, 10, kakao 200 ml 7
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	pieś z kurczaka saute z duszonymi warzywami (bakłażan, cukinia, marchewka, pieczarki, papryka) 140g /160 g, ryż z ziarnami słonecznika 85 g/110 g
danie wegetariańskie	ser camembert w panierce z płatków kukurydzianych z żurawiną 80 g 1, 3, 7, ryż z ziarnami słonecznika 110 g
warzywa	surówka z białej kapusty, marchewki i pora 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	maślanka z owocami 150 ml 7
podwieczorek	sałatka owocowa 100 g, herbata 200 ml
Środa, 24 października	
śniadanie	płatki owsiane na mleku 200 ml 1, 7, kanapka 1/2 bułki z szynką drobiową 20 g 1, papryka 15 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 7, 9
drugie danie	kotlet schabowy panierowany w otrębach zbożowych i zarodkach pszennych 90 g/110 g 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/150
danie wegetariańskie	kaszotto z duszonymi warzywami i ciecierzycą 250 g 1, 9
warzywa	surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką i jabłkiem 80 g /120 g
napój	sok jabłkowo-wiśniowy 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	domowe ciasto drożdżowe 80 g 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml
Czwartek, 25 października	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa z żółtym serem 20 g i ogórkiem 15 g 1, 7, herbata 200 ml
zupa	meksykańska z ziemniakami 250 ml/350 ml 9
drugie danie	duszone fileciki z kurczaka w sosie pieczarkowym 120 g/140 g 1,7, kasza kus kus 90 g /120 g 1
danie wegetariańskie	kluski śląskie w sosie pieczarkowym 220 g 1, 3, 7
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	serek waniliowy 150 ml 7, biszkopty 3 szt. 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml
Piątek, 26 października	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3, 7, kanapka z pieczywa razowego z masłem 1, 7, papryka do chrupania 15 g, mleko 200 ml 7
zupa	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	filet z mintaja w cieście naleśnikowym 120 g/140 g 1, 3, 4, 7, ryż z kurkumą 85 g/100 g
danie wegetariańskie	filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140 g 1, 3, 4, 7, ryż z kurkumą 100 g
warzywa	surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką i jabłkiem 80 g /120 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki z szynką drobiową 20 g i ogórkiem kwaszonym 20 g 1, kakao 200 ml 7

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 29 października	
śniadanie	kluski na mleku 200 ml 1, 3, 7, kanapka (WASA) 1 szt. z żółtym serem 15 g i pomidorem 15 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	koperkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	kotlet mielony wieprzowy 90 g/110 g 1, 3, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	medalion z siekanego jajka ze szczypiorkiem 130 g 1, 3, dip jogurtowo-ziolowy 50 g 7 ziemniaki 150 g
warzywa	marchewka z groszkiem w śmietanie 100 g/150 g 7
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, mleko 200 ml 7
Wtorek, 30 października	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki z masłem 1, 7, ogórek 30 g, kakao 200ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	pieczony schab z sosem węgierskim z papryką 100 g/120 g 1, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	placek ziemniaczany z sosem węgierskim ze śmietaną 220 g 1, 3, 7
warzywa	mizeria na sałacie lodowej ze szczypiorkiem 80 g / 120 g 7
napój	kompot 200 ml
deser	maślanka z owocami 150 ml 7
podwieczorek	jogurt owocowy 1 50 g 7, herbata z cytryną 200 ml
Środa, 31 października	
śniadanie	płatki owsiane na mleku 200 ml 1, 7, kanapka ½ bułki z szynką drobiową 20 g 1, 10, papryka 15 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	z soczewicy z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 9
drugie danie	pierogi ruskie z wody z masłem 200 g/240 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	pierogi ruskie z wody z masłem 240 g 1, 3, 7
warzywa	surówka coleslaw 100 g/150 g
napój	sok jabłkowo-wiśniowy 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	domowe ciasto drożdżowe 80 g 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan , orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody