|  |
| --- |
| **Poniedziałek, 11 lutego** |
| **śniadanie** | **kluski na mleku 200 ml 1, 3, 7, kanapka z ½ bułki z masłem 5 g, z sałatą i jajkiem na twardo 20 g 1, 3, 7, pomidor 15 g, zielony ogórek 15 g, rzodkiewka do chrupania 3 szt., herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa  | jarzynowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7,9 |
| **drugie danie** | **pieczony filet z kurczaka 90 g/110 g, dip tzatziki 30 ml 7, kasza kus kus 90 g/120 g 1** |
| danie wegetariańskie | medaliony z kaszy gryczanej i sera pleśniowego 130 g 3, 7, dip tzatziki 30 ml 7, kasza kus kus 120 g **1** |
| **warzywa** | **surówka z marchewki i jabłek 90 g/ 120 g** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **kisiel 150 ml** |
| podwieczorek | kanapka z pieczywa razowego z masłem 5 g, sałatą, żółtym serem 15 g, pomidorem 15 g, papryką 20 g i ziarnami słonecznika 5 g 1, 7, kakao 200 ml 7 |
| **Wtorek, 12 lutego** |
| **śniadanie** | **parówka z szynki z wody 40 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki z masłem 5 g, 1, 7 i sałatą, pomidor 30 g, mieszanka kiełków 3 g, seler naciowy do chrupania 20 g kakao 200 ml 7** |
| zupa | pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9 |
| **drugie danie** | **pieczona szynka wieprzowa z warzywami po chińsku 120 g/140 g, biały ryż z dodatkiem brązowego naturalnego 90 g/120 g**  |
| danie wegetariańskie | makaron ryżowy z warzywami po chińsku 220 g**,** 1,3, 7, dip jogurtowy z ziołami 30 ml 7 |
| **warzywa** | **miks sałat z zielonym ogórkiem i rzodkiewkami, z sosem vinaigrette 90 g** |
| napój | sok wiśniowo-jabłkowy 200 ml |
| **deser** | **ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1,3, 7** |
| podwieczorek | winogrona 150 g, sok wiśniowo-jabłkowy 200 ml |
| **Środa, 13 lutego** |
| **śniadanie** | **płatki kukurydziane z jogurtem 200 g 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa z sałatą, pieczoną piersią z kurczaka 30 g, ogórek kwaszony 20 g, papryka 20 g, marchewka do chrupania 20 g, 1 kakao 200 7** |
| zupa | fasolowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 9 |
| **drugie danie** | **filet z kurczaka panierowany w otrębach owsianych i zarodkach pszennych 90 g/ 110 g 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/150 g** |
| danie wegetariańskie | naleśniki z serem camembert, z czarną porzeczką i żurawiną 220 g |
| **warzywa** | **surówka z tartego selera z rodzynkami, z naturalnym jogurtem 100 g/150 7,9** |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **galaretka 150 ml** |
| podwieczorek | domowe ciasto marchewkowe 90 g, 1, 3, 7, mandarynka 60 g, kakao 200 ml 7 |
| **Czwartek, 14 lutego** |
| **śniadanie** | **kasza manna na mleku 200 ml, 1, 7 kanapka z ½ bułki z pastą twarogową ze szczypiorkiem 30 g, kiełkami słonecznika 3 g i pestkami dyni 5 g, papryka do chrupania 20 g 1, 7 herbata 200 ml** |
| zupa | rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 250 ml/350 ml 1, 3, 9 |
| **drugie danie** | **udzik z kurczaka pieczony 120 g/ 150 g, ziemniaki 100 g/150 g** |
| danie wegetariańskie | placki ziemniaczane z tartych ziemniaków, cukinii i marchewki 150 g, 1, 3, 7 sos jogurtowo-ziołowy 20 ml 7 |
| **warzywa** | **buraczki na ciepło 100 g/150 g**  |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **sałatka owocowa 150 ml** |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z ananasem, kukurydzą, brokułami i grillowanym kurczakiem 200 g, 1, 3, oliwa z oliwek, kakao 200 ml 7 |
| **Piątek, 15 lutego** |
| **śniadanie** | **grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g, 1, 7 sos pomidorowy 20 ml, ogórek kwaszony 20 g, pomidorki koktajlowe 3 szt., rzodkiewka 3 szt., mleko 200 ml 7** |
| zupa | krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 9 |
| **drugie danie** | **filet z mintaja w kukurydzianej panierce, 1, 3, 4, 7 sos koperkowy 130 g, 7 ziemniaki 150 g** |
| danie wegetariańskie | tarta z zielonym groszkiem, papryką, kukurydzą 200 g 1, 3, 7 |
| **warzywa** | **surówka z kiszonej kapusty z marchewką i tartym jabłkiem 80 g/120 g** |
|  napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **wafel ryżowy 1 szt.** |
| podwieczorek | kanapka z ½ bułki grahamki z sałatą, z kiełbasą żywiecką 30 g, ogórkiem kwaszonym 15 g, papryką 15 g i rzodkiewką 5 g, kiełki buraka 3 g 1, herbata z cytryną 200 ml |
| **Poniedziałek, 18 lutego** |
| **śniadanie** | **kluski na mleku 200 ml 1, 3, 7, kanapka z ½ bułki z ziarnami z sałatą, szynką drobiową 15 g , zielonym ogórkiem 20 g, rzodkiewkami 10 g, pestki słonecznika 5 g, seler naciowy do chrupania 10 g, 1 herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa | ogórkowa z ziemniakami 250 ml 7, 9 |
| **drugie danie** | **stroganoff z papryką, ogórkiem kwaszonym i pieczarkami 110 g/130 g, 1, 7 kasza pęczak 90 g/110 g 1** |
| danie wegetariańskie | tortilla pełnoziarnista z żółtym serem, sałatą lodową, pomidorem i papryką, z sosem jogurtowo-ziołowym 180 g 1, 7 |
| **warzywa** | **kapusta pekińska ze szczypiorkiem i jogurtem 90 g 7** |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **jogurt naturalny z musem truskawkowy 150 g 7** |
| podwieczorek | baton musli 40 g 1, 5, 8, 11, jabłko 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml **7** |
| **Wtorek, 19 lutego** |
| **śniadanie** | **crunchy naturalne z pełnego owsa1, 5, 8, 11, z jogurtem naturalnym 200 ml 7, kanapka (WASA) 1 szt. z sałatą, z żółtym serem 30 g i pomidorem 20 g, ogórkiem kwaszonym 20 g, biała rzepa do chrupania 30 g 1, 7 kakao 200 ml 7** |
| zupa | pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9 |
| **drugie danie** | **kotlet mielony drobiowy z pieca 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/ 150 g**  |
| danie wegetariańskie | grecka zapiekanka z cukinii, pomidorów, ziemniaków i sera mozzarella, pod beszamelem 180 g 1, 3, 7 |
| **warzywa** | **mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i rzodkiewkami 80 g/100 g** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7** |
| podwieczorek | tost pełnoziarnisty z ananasem i żółtym serem 100 g, 1, 7, pomidorki koktajlowe 3 szt, awocado 10 g, marchewka do chrupania 20 g mleko 200 ml 7 |
|  **Środa, 20 lutego** |
| **śniadanie** | **frankfurterka z wody 35 g, sos pomidorowy 20 ml, ½ bułki z ziarnem z sałatą, serem żółtym 15 g, pomidorem 20 g, awocado 15 g, kiełki słonecznika 3 g, seler naciowy do chrupania 15 g 1, 7, kakao 200 ml 7** |
| zupa | koperkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9 |
| **drugie danie** | **fileciki z kurczaka w sosie śmietanowym 110 g/140 g, 7 kasza kus kus 90 g/120 g 1** |
| danie wegetariańskie | canelloni ze szpinakiem i serem feta, z beszamelem 180 g 1, 3, 7 |
| **warzywa** | **surówka z białej kapusty z marynatami 90 g/120 g 10**  |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **sałatka owocowa 150 ml** |
| podwieczorek | kluski leniwe z bułką tartą i masłem 150 g, 1, 3, 7 połówka brzoskwini, marchewka do chrupania 20 g, herbata 200 ml |
|  **Czwartek, 21 lutego** |
| **śniadanie** | **musli z owocami na mleku 200 ml** 1, 5, 7, 8, 11**, kanapka z ½ bułki z ziarnami z masłem 5 g, kiełbasą żywiecką 15 g, rukolą 3 g, ogórkiem kwaszonym 20 g, pomidorki koktajlowe 3 szt., kiełki buraka 3 g, biała rzepa do chrupania 20 g 1, 7 herbata malinowa 200 ml** |
| zupa | krem z białych warzyw (ziemniaki, pietruszka, seler) **7**250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **świderki z białym serem 1, 3, 7 mus jogurtowo- truskawkowy 200 g/230 g** |
| danie wegetariańskie | świderki z białym serem 1, 3, 7 mus jogurtowo- truskawkowy 230 g |
| **warzywa** | **surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90 g/ 120 g** |
| napój | herbata malinowa 200 ml |
| **deser** | **galaretka 150 ml** |
| podwieczorek | kanapka WASA (1 szt.) z sałatą, gotowanym jajkiem 15 g, ogórek zielony 10 g, natka pietruszki 3 g i pestkami dyni 5 g, rzodkiewka do chrupania 3 szt. 1, 3 kakao 200 ml 7 |
|  **Piątek, 22 lutego** |
| **śniadanie** | **mini omlet z 1 jajka na maśle 1, 3, 7, wafel ryżowy (1 szt.) z białym serem i miodem 30 g, pestki słonecznika 5 g, kiwi ½ szt. 20 g, jabłko 50 g 7 mleko 200 ml 7** |
| zupa | żurek z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 10 |
| **drugie danie** | **odwrócone gołąbki z kapustą w sosie pomidorowym 100 g/120 g, 1, 7 ziemniaki 100 g/150 g** |
| danie wegetariańskie | racuchy z gotowanych ziemniaków z pieczarkami w śmietanie 180 g 1, 3, 7 |
| **warzywa** | **surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g** |
| napój | napój malinowo-jabłkowy 200 ml |
| **deser** | **wafel ryżowy 1 szt.** |
| podwieczorek | wafelek mleczny 46 g, mandarynka 80 g, woda mineralna 200 ml |
| **Poniedziałek, 25 lutego** |
| **śniadanie** | **płatki ryżowe na mleku 200 ml 7, kanapka z pieczywa razowego z sałatą, żółtym serem 15 g i papryką 20 g, rzodkiewka do chrupania 3 szt., pomidorki koktajlowe 3 szt. 1, 7 herbata cytrynowa 200 ml** |
| zupa | zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 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/130 g 9** |
| napój | herbata cytrynowa 200 ml |
| **deser** | **ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7** |
| podwieczorek |  kanapka z ½ bułki grahamki z masłem 5 g, z kiełbasą żywiecką 30 g, mieszanką kiełków 5 g, pomidorem 10g i ogórkiem kwaszonym 20 g, papryka do chrupania 20 g 1 herbata z cytryną 200 ml |
| **Wtorek, 26 lutego** |
| **śniadanie** | **grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, pomidor 30 g, awocado 10 g, seler naciowy do chrupania 10 g, jabłko 50 g, mleko 200 ml 7** |
| zupa | zalewajka z ziemniakami 250 ml/350 ml 7,9 |
| **drugie danie** | **medalion drobiowy ze szpinakiem 100 g/120 g, dip jogurtowy z curry 50 ml7, ryż biały 85 g/120 g**  |
| danie wegetariańskie | krążki cukinii w parmezanowym cieście 130 g,1, 3, 7 dip jogurtowy z curry 50 ml 7, ryż biały 120 g |
| **warzywa** | **mizeria na sałacie lodowej i kapuście pekińskiej 90 g/110 g 7** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **galaretka 150 g** |
| podwieczorek | batonik musli 23 g, 1, 5, 8, 11, banan 1 szt. kompot 200 ml |
| **Środa, 27 lutego** |
| **śniadanie** | **mini omlet z 1 jajka na maśle , 1, 3, 7 wafel ryżowy (1 szt.) z białym serem i miodem 30 g, banan 30 g, pestki dyni 5 g, marchewka do chrupania 20 g 7, mleko 200 ml 7** |
| zupa | barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9 |
| **drugie danie** | **pierogi z białym serem 1, 3, 7, jogurt naturalny 190 g/220 g 7** |
| danie wegetariańskie | pierogi z białym serem 1, 3, 7, jogurt naturalny 220 g 7 |
| **warzywa** | **sałatka owocowa 150 g**  |
| napój | napój porzeczkowy 200 ml |
| **deser** | **budyń 150 ml 1, 7** |
| podwieczorek | mandarynki 100 g, woda mineralna 200 ml |
| **Czwartek, 28 lutego** |
| **śniadanie** | **płatki ryżowe na mleku 200 ml 7, kanapka z ½ bułki grahamki z sałatą, żółtym serem 15 g , ogórkiem 15 g, szczypiorkiem 3 g i rzodkiewką 10 g, biała rzepa do chrupania 20 g 1, 7, herbata 200 ml** |
| zupa | kalafiorowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9 |
| **drugie danie** | **kotlet mielony tradycyjny 90 g/110 g 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/ 150 g** |
| danie wegetariańskie | grecka zapiekanka z cukinii, pomidorów, ziemniaków i sera mozzarella, pod beszamelem 180 g 1, 3, 7 |
| **warzywa** | **surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **galaretka 150 g** |
| podwieczorek | tost pełnoziarnisty z ananasem i żółtym serem 100 g, kiwi ½ szt., jabłko 50 g 1, 7 mleko 200 ml 7 |

**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