

Poniedziałek, 03 grudnia	
śniadanie	mini omlet z 1 jajka na maśle z sosem truskawkowym 15 ml 1, 3, 7, wafelek ryżowy 1 szt., z masłem 5 g i żółtym serem 10 g 7, mleko 200 ml 7
zupa	kapuśniak z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	pieczona pierś kurczaka z sosem słodko-kwaśnym, z chrupiącymi warzywami 120 g/140 g, ryż 85 g/110 g
danie wegetariańskie	szaszłyk z grillowanymi warzywami (cukinia, pieczarki, kolorowa papryka, czerwona cebulka) 150 g, dip jogurtowy z curry 50 ml 7, ryż 110 g
warzywa	surówka z tartego selera z rodzynkami, z jogurtem 90 g/ 120 g 7, 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	tost pełnoziarnisty 50 g, z żółtym serem 10 g i szynką 10 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, herbata z cytryną 200 ml
Wtorek, 04 grudnia	
śniadanie	parówka z wody 30 g 10, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g 1, 7, ogórek kwaszony 30 g, kakao 200ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	kotlet schabowy panierowany w zarodkach pszennych 90 g/110 g 1, 3, 7 ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	cukinia faszerowana kaszą kuskus z kolorową papryką, kukurydzą i zielonym groszkiem 150 g 1, dip jogurtowy z curry 50 ml 7, ziemniaki 150 g
warzywa	marchewka z groszkiem z wody 100 g/150 g
napój	sok brzoskwiniowo-jabłkowy 200 ml
deser	koktajl truskawkowy na kefirze 150 ml 7
podwieczorek	jabłko pieczone z żurawiną 110 g, herbata 200 ml
Środa, 05 grudnia	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z ½ bułki 25 g, z masłem 5 g, gotowanym jajkiem 20 g i papryką 10 g 1, 3, 7, herbata z cytryną 200
zupa	z soczewicy z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 7
drugie danie	makaron z serem i truskawkami w lekkim sosie śmietanowym 220 g/ 250g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makaron z serem i truskawkami w lekkim sosie śmietanowym 250 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 90 g/130 g
napój	kompot 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	muffinka marchewkowa z lukrem 50 g 1, 3, 7, woda mineralna 200 ml
Czwartek, 06 grudnia	
śniadanie	naleśnik z białym serem 50 g 1, 3, 7, jogurt naturalny 10 g 7, mleko 200 ml 7
zupa	jarzynowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	potrawka z kurczaka z warzywami i ciecierzycą 110 g/130 g 1, 7, pęczak 90 g/ 120 g 1
danie wegetariańskie	medalion z siekanego jajka ze szczypiorkiem 130 g 3, dip jogurtowo-ziolowy 50 g 7 kasza kuskus 120 g 1
warzywa	surówka z czerwonej kapusty z tartym jabłkiem 90 g/130 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	kasza manna 120 ml z musem truskawkowym 30 ml 1, 7, woda mineralna 200 ml
Piątek, 07 grudnia	
śniadanie	grzanka z ½ bułki z ziarnami 25g, z serem mozzarella 20 g i szynką drobiową 10 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, mleko 200 ml 7
zupa	ryżanka z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 90 g /120 g 1, 2, 3, 4, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 120 g 1, 2, 3, 4, 7, ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kapusty kwaszonej z tartą marchewką i jabłkiem 80 g/120 g
napój	woda mineralna 200 ml

deser	owoc 100 g
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7, herbata z cytryną 200 ml
Poniedziałek, 10 grudnia	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3, 7, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g 1, 7, marchewka do chrupania 30 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	ogórkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 90 g/120 g 1, 3, 7, ryż z ziarnami słonecznika 85 g/110 g
danie wegetariańskie	naleśniki z mąki kukurydzianej z duszoną dynią i serem fata 220 g 1, 3, 7, dip jogurtowo-ziolowy 50 g 7
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami, z jogurtem 90 g/130 g 7
napój	woda mineralna 200 ml
deser	wafelek ryżowy 1 szt.
podwieczorek	pierogi z mięsem 80 g, z masłem 5 g 1, 3, 7, herbata z cytryną 200 ml
Wtorek, 11 grudnia	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z żółtym serem i szynką drobiową 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, kakao 200 ml 7
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 110 g/130 g 1, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	medalion z kaszy gryczanej z serem pleśniowym 180 g 1, 3, 7, dip pietruszkowy na bazie jogurtu 50 ml 7, ziemniaki 150 g
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	napój wiśniowo-jabłkowy 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, z kielbasą żywiecką 20 g i ogórkiem kwaszonym 10 g 1, 7, 10, napój wiśniowo-jabłkowy 200 ml
Środa, 12 grudnia	
śniadanie	zacierki z mlekiem 200 ml 1, 3, 7, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, żółtym serem 15 g, pomidorem 15 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	kalafiorowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	pulpecik drobiowy z otrębami owsianymi w sosie ziołowym 90 g/110 g 1, 3, 7, kasza kuskus 90 g/120 g 1
danie wegetariańskie	panierowany ser camembert z czarną porzeczką i żurawiną na tostach francuskich 180 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z białej kapusty z ogórkami szwedzkimi i marynowaną papryką 90 g/130 10
napój	kompot 200 ml
deser	sałatka owocowa 150 ml
podwieczorek	naleśnik z białym serem 50 g, z jogurtem naturalnym 20 ml 1, 3, 7, kakao 200 ml 7
Czwartek, 13 grudnia	
śniadanie	frankfurterka z wody 35 g 10, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g 1, 7, marchewka do chrupania 20 g, kakao 200 ml 7
zupa	barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	naleśniki z białym serem, z jogurtem naturalnym 180 g/200 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	naleśniki z białym serem, z jogurtem naturalnym 200 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z tartej marchewki z jabłkiem 100 g /150 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	tost pełnoziarnisty 50 g z żółtym serem 25g 1, 7, sos pomidorowy 20g, herbata 200
Piątek, 14 grudnia	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 200 ml 1, 7, biszkopty 3 szt. 1, 3, 7, herbata z cytryną 200 ml

zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	filet z mintaja z pieca 4, sos szpinakowy 90 g/110 g 7, ziemniaki 120 g/150
danie wegetariańskie	filet z mintaja z pieca 4 , sos szpinakowy 110 g 7 , ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką i jabłkiem 80 g/120 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	ciastka zbożowe BelVita 50 g 1, 3, 5, 7, 8 , mleko 200 ml 7
Poniedziałek, 17 grudnia	
śniadanie	mini omlet z 1 jajka na maśle 1, 3, 7, z sosem truskawkowym 15 ml, tost pełnoziarnisty 25 g 1, masło 5 g 7, kakao 200 ml 7
zupa	krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 9
drugie danie	kopytka z pieczarkami w śmietanie 200 g/ 240 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	kopytka z pieczarkami w śmietanie 240 g 1, 3, 7
warzywa	bukiet warzyw z wody 100 g/150 g 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	krucha babeczka z budyniem waniliowym 50 ml 1, 3, 7 , woda mineralna 200 ml
Wtorek, 18 grudnia	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa 25 g z serkiem homogenizowanym natural. 30 g 1, 7, herbata z cytryną 200
zupa	brokułowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	pałka z kurczaka pieczona 90 g/110 g, ryż z kurkumą 85 g/110 g
danie wegetariańskie	lasagne ze szpinakiem i warzywami, z beszamelem 200 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym 90 g/110 g 7
napój	sok brzoskwiniowo-jabłkowy 200 ml
deser	kisiel 150 g
podwieczorek	grzanka z 1/2 bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g 1, 7 , sos pomidorowy 20 ml, kakao 200 ml 7
Środa, 19 grudnia	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g 10, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z 1/2 bułki 25 g z masłem 5 g 1, 7, ogórek kwaszony 15 g, kakao 200ml 7
zupa	rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	kotlet wieprzowy mielony 100 g/120 g 1, 3, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	papryka faszerowana kaszą kuskus i warzywami z serem mozzarella 120 g 1, 7 , ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym, pomidorem i pestkami dyni 100 g/150 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	wafelek ryżowy 1 szt.
podwieczorek	sałatka makaronowa z pieczonym kurczakiem, ananasem, kukurydzą i brokułami 120 g 1, 3 , herbata z cytryną 200 ml
Czwartek, 20 grudnia	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa 25 g, z masłem 5 g, z pieczonym kurczakiem 15 g i rzodkiewką 5 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/350 7, 9
drugie danie	makaron bolognese (pełnoziarnisty mieszany z razowym) 220g/250g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makaron z sosem pomidorowo-bazyliowym (pełnoziarnisty mieszany z tradycyjnym) 250 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej, świeżych ogórków i rzodkiewki 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
	galaretka 150 ml
podwieczorek	sernik domowy 50 g 1, 3, 7 , woda mineralna 200 ml
Piątek, 21 grudnia	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 7, marchewka do chrupania 30 g, herbata z cytryną 200 ml

zupa	zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 90 g /120 g 1, 2, 3, 4, 7, ryż biały 85 g/110 g
danie wegetariańskie	paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 120 g 1, 2, 3, 4, 7 , ryż biały 110 g
warzywa	surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką i jabłkiem 80 g / 120 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko cynamonowo-jabłkowe bez cukru 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7 , herbata z cytryną 200 ml

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