

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 kielków 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 pierśią 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 rodzynekami, 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, kielkami 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 ananase, 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 kielbasą żywiecką 30 g, ogórkiem kwaszonym 15 g, papryką 15 g i rzodkiewką 5 g, kielki 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-ziolowym 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 owsa 1, 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, kielki 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, kielbasą żywiecką 15 g, rukolą 3 g, ogórkiem kwaszonym 20 g, pomidorki koktajlowe 3 szt., kielki buraka 3 g, biała rzepa do chrupania 20 g 1, 7 herbata malinowa 200 ml
zupa	krem z białych warzyw (ziemniaki, pietruszka, seler) 7250 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 kielbasą 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 ml 7, 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	tośt 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