

Piątek, 01 marca	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1 , 7 , pomidorki koktajlowe 3 szt., sos pomidorowy 20 ml, avocado 10 g, kakao 200 ml 7
zupa	żurek z ziemniakami 250 ml/350 ml 1 , 7 , 9 , 10
drugie danie	paluszki z fileta z mintaja (Frosta) w kukurydzianej panierce 90 g/110 g 1 , 2 , 3 , 4 , 7 ryż biały 85 g/110 g
danie wegetariańskie	medaliony z kaszy jaglanej ze szpinakiem i ziarnami słonecznika w płatkach owsianych 130 g 1 , 3 , 7 , dip jogurtowo-zielony 30 ml 7 , ryż biały 110 g
warzywa	surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	jabłko 100 g
podwieczorek	kasza manna 100 ml, z musem truskawkowym 50 ml 1 , herbata 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 04 marca	
śniadanie	mini omlet z 1 jajka na maśle 1, 3, 7 , kanapka z ½ bułki z masłem, szynką 15 g, sałatą 5 g, pomidorem 20 g 1, 7 , seler naciowy do chrupania 20 g 9 , kakao 200 ml 7
zupa	włoska jarzynowa z pomidorami i ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	fileciki z kurczaka w sosie śmietanowym 100 g/120 g 7 , biały ryż z dodatkiem brązowego naturalnego 120 g/150 g
danie wegetariańskie	tortellini z serem, z sosem szpinakowym, z tartym parmezanem 220 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z marchewki z tartym jabłkiem 90 g/130 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, rzodkiewka 3 szt., papryka 20 g, herbata z cytryną 200 ml
Wtorek, 05 marca	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g 10 , sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki z masłem 1, 7 , ogórek kwaszony 30 g, kielki słonecznika 5 g, pomidorki koktajlowe 3 szt. herbata malinowa 200ml
zupa	jaglanka z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7
drugie danie	naleśniki z białym serem, z jogurtem naturalnym 200g/250 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	naleśniki z białym serem, z jogurtem naturalnym 250 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 100 g/150 g
napój	sok brzoskwiniowo-jabłkowy 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	krucha babeczka z musem jabłkowym (1 szt.) 50 g 1, 3, 7, mandarynka 50 g, kakao 200 ml 7
Środa Popielcowa, 06 marca	
śniadanie	crunchy z jogurtem naturalnym 200 ml 1, 5, 7, 8, 11 , wafelek ryżowy 1 szt., z pastą twarogową z natką pietruszki 5 g 7 , rzodkiewkami 10 g, papryka 10 g, pomidorki koktajlowe 2 szt., mleko 200 ml 7
zupa	ogórkowa z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 1, 7, 9
drugie danie	filet z mintaja w panierce kukurydzianej z pieca 90 g/110 g 1, 3, 4, 7 , ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	medalion z siekanego jajka ze szczypiorkiem 130 g, z sosem koperkowym 30 g 1, 3, 7, , ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z białej kapusty z ogórkiem kwaszonym i pomidorami 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7, 11
podwieczorek	kanapka z ½ bułki z białym serem 30 g i miodem, 1, 7, pestki słonecznika 5 g, marchewka do chrupania 20 g, mleko 200 ml 7
Czwartek, 07 marca	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7 , kanapka z ½ bułki z gotowanym jajkiem 20 g i papryką 10 g 1, 3 , herbata cytrynowa 200 ml
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	rumszyk wieprzowy pieczony 90 g/110 g 1 , sos tzatziki 30 ml 7 , ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	placki z tartej cukinii i ziemniaków 130 g 1, 3, 7, sos tzatziki 30 g 7
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	chalka z masłem orzechowym 70 g 1, 3, 5, 7, 8, jabłko 50 g, herbata 200 ml
Piątek, 08 marca	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml 1, 7 , kanapka z ciemnego pieczywa z pastą z wędzonej makreli 30 g ze szczypiorkiem 5 g 1, 3, 4 , papryka 20 g, ogórek kwaszony 20 g, herbata z cytryna 200 ml
zupa	kapuśniak z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	makron świderki z białym serem i polewą jogurtowo-malinową, 220 g/250 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makron świderki z białym serem i polewą jogurtowo-malinową 250 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	wafelek ryżowy 1 szt.
podwieczorek	grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, ogórek 20 ml, pomidorki 3 szt. kakao 200 ml 7

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 11 marca	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3, 7, kanapka z ½ bułki z masłem 1, 7, rzodkiewka do chrupania 3 szt., ogórek 20 g, papryk 10g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	filet z kurczaka w panierce z ziarnami słonecznika 120 g/140 g 1, 3, 7, ziemniaki
danie wegetariańskie	lasagne ze szpinakiem i warzywami, z sosem śmietanowym 220 g 1, 3, 7
warzywa	surówka coleslaw, z jogurtem 90 g/130 g 7, 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, pomidorki koktajlowe 3 szt., rzodkiewka 3 szt., rukola, herbata z cytryną
Wtorek, 12 marca	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z ½ bułki grahamki z sałatą, z pastą jajeczną 30 g ze szczypiorkiem i koperkiem 5 g 1, 3, 7, papryka do chrupania 20 g, mleko 200 ml 7
zupa	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	bitka wieprzowa duszona w sosie majerankowym 1, 7, makaron świderki 80 g/100 g
danie wegetariańskie	naleśniki z mąki kukurydzianej z duszoną dynią i serem feta 220 g 1, 3, 7, dip jogurtowo-ziołowy 50 g 7
warzywa	surówka z białej kapusty z ogórkami szwedzkimi i papryką konserwową 90 g/130 10
napój	sok wiśniowo-jabłkowy 200 ml
deser	krucha babeczka z musem jabłkowym 50 g 1, 3, 7
podwieczorek	batonik fitness 23 g 1, 5, 8, 11, mandarynka 50 g, kakao 200 ml 7
Środa, 13 marca	
śniadanie	grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, avocado 10 g, pestki dyni 5 g, pomidorki koktajlowe 3 szt. mleko 200 ml 7
zupa	pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	placki z tartymi jabłkami, z cukrem pudrem 200 g/220 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	placki z tartymi jabłkami z cukrem pudrem 220 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 100 g/ 150 g
napój	kompot 200 ml
deser	galaretka 100 g
podwieczorek	kanapka z ½ bułki z masłem, szynką 15 g, pomidorem 10 g, avocado 10 g i kielkami rzodkiewki 5 g, 1, 7 ziarna słonecznika 5 g, kakao 200 ml 7
Czwartek, 14 marca	
śniadanie	mini omlet z 1 jajka na maśle z musem truskawkowym 1, 3, 7, kanapka z ½ bułki z masłem, szynką 15 g i pomidorem 20 g 1, 7, papryka i seler naciowy do chrupania 20 g 9, herbata 200 ml
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	gyros z kurczaka 110 g/130 g 7, dip tzatziki 50 g 7, biały ryż mieszany z naturalnym brązowym 85 g/100 g
danie wegetariańskie	papryka faszerowana kaszą kuskus z kolorowymi warzywami i serem mozzarella zapiekana 130 g 1, 7, sos tzatziki 50 g 7, biały ryż z naturalnym 100 g
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	herbata z cytryną 200 ml
deser	budyń 150 ml 7,
podwieczorek	muffinka marchewkowa 70 g 1, 3, 7, kiwi 50 g, kompot 200 ml
Piątek, 15 marca	
śniadanie	kluski z mlekiem 200 ml, 1, 3, 7, kanapka z ½ bułki z masłem, rukolą, żółtym serem 15 g, pomidorem 15 g 1, 7, ogórek kwaszony 15 g, kielki buraka 5 g herbata 200 ml
zupa	zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	paluszki z fileta z mintaja (Frosta) w kukurydzianej panierce z pieca 90 g/110 g 1, 2, 3, 4, 7, ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	krańki cukinii i bakłażana w parmezanowym cieście 200 g 1, 3, 7, dip tzatziki 50 g 7, ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem 100 g/150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	owco 100 g
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7, marchewka do chrupania 20 g, kakao 200 ml 7,

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 18 marca	
śniadanie	crunchy z pełnego owsa z mlekiem 200 ml 1 , 5 , 7 , 8 , 11 , kanapka z ½ bułki z sałatą, żółtym serem 15 g i ogórkiem kwaszonym 20 g, mieszanką kielków 5 g, 1 , 7 , pomidor 20 g herbata z cytryną 200 ml
zupa	szczawiowa z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 1 , 3 , 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, z serem mozzarella 280 g 1 , 3 , 7
warzywa	bukiet warzyw na parze 100 g/140 g 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 7
podwieczorek	wafelek mleczy 46 g 1 , 3 , 7 , mandarynka 50 g, woda mineralna 200 ml
Wtorek, 19 marca	
śniadanie	kluski na mleku 200 ml 1 , 3 , 7 , kanapka z ½ bułki z sałatą, szynką 15 g i ogórkiem 10 g 1 , herbata z cytryną 200 ml
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1 , 3 , 7 , 9
drugie danie	burger drobiowy z tartą cukinią i marchewką pieczony 90 g/110 g 1 , 3 , sos jogurtowo-ziolowy 7 , biały ryż mieszany z naturalnym brązowym 85 g /100 g
danie wegetariańskie	tarta z pomidorami, brokułami i papryką 180 g 1 , 3 , 7
warzywa	surówka z białej kapusty z marynatami 100 g / 150 g 10
napój	herbata z cytryną 200 ml
deser	koktajl owocowy na kefirze 150 ml 7
podwieczorek	winogrona 100 g, herbata z cytryną 200 ml
Środa, 20 marca	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml 1 , 7 , kanapka z ciemnego pieczywa z pastą twarogową z rzodkiewkami i ogórkiem 30 g 1 , 7 , herbata 200 ml
zupa	krem porowo-ziemniaczany 250 ml/350 ml 1 , 3 , 7 , 9
drugie danie	kotlet schabowy 90 g/ 110 g 1 , 3 , 7 , ziemniaki 100 g/ 150 g
danie wegetariańskie	curry z ciecierzycy, z warzywami i jarmużem 130 g 10 , ziemniaki 150 g
warzywa	marchewka z groszkiem z wody 90 g/120 g
napój	kompot 200 ml
deser	wafelek ryżowy 1 szt.
podwieczorek	kanapka z ½ bułki z sałatą, z pasta jajeczną ze szczypiorkiem 25 g 1 , 3 , pomidorki koktajlowe 3 szt., avocado 10 g, kakao 200 ml 7
Czwartek, 21 marca	
śniadanie	frankfurterka z wody 35 g 10 sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki z masłem 1 , 7 , papryka do chrupania 20 g, ogórek kwaszony 20 g, kakao 200 ml 7
zupa	fasolowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1 , 7 , 9 , 10
drugie danie piergi z białym	duszony pulpecik drobiowy w sosie koperkowym 90 g/110 g 1 , 3 , 7 , kasza jęczmienna mieszana z gryczaną 90 g/120 g 1
danie wegetariańskie	racuchy z gotowanych ziemniaków z sosem koperkowym 180 g 1 , 3 , 7
warzywa	mix sałat z ogórkiem kwaszonym, pomidorem i pestkami dyni 85 g/110 g
napój	napój wiśniowo-jabłkowy 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	domowe ciasto cytronowe z jabłkiem 100 g 1 , 3 , 7 , woda 200 ml
Piątek, 22 marca	
śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3 , 7 , kanapka z ½ bułki z masłem 1 , 7 , marchewka do chrupania 30 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	zalewajka z ziemniakami 250 ml/350 ml 1 , 7 , 9
drugie danie	pieczona pałka z kurczaka 100 g/150 g, ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	medalion z kalafiora z parmezanem w panierce z pestkami dyni 150 g 1 , 3 , 7 , dip pietruszkowy na bazie jogurtu 30 g 7 , ryż 110 g
warzywa	surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem 100 g / 150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	wafelek ryżowy z masłem orzechowym i bananami 80 g 5 , 8 , herbata 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 25 marca	
śniadanie	jajko na twardo – 1 szt., 3 kanapka z ½ bułki z sałatą, żółtym serem 15 g i ogórkiem kwaszonym 10 g 1, 7 , pomidorki koktajlowe 3 szt., rzodkiewki 3 szt., herbata 200 ml
zupa	koperkowa z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 1, 7, 9
drugie danie	potrawka z kurczaka z warzywami i ciecierzycą 110 g/130 g 1, 7 , kasza kuskus 85g/110g 1
danie wegetariańskie	leczo warzywne (pomidory, cukinia, bakłażan, pieczarki, papryka, ciecierzycy) 150 g, kuskus 110 g 1,
warzywa	surówka coleslaw z jogurtem 90 g/130 g 7, 9
napój	herbata z cytryną 200 ml
deser	ciastko bez cukru 30 g
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, pomidorki koktajlowe 2 szt., avocado 10 g, herbata z cytryną 200 ml
Wtorek, 26 marca	
śniadanie	crunchy z pełnego owsa z mlekiem 200 ml 1, 5, 7, 8, 11 , kanapka z ½ bułki z sałatą, grillowaną piersią z kurczaka 15 g i ogórkiem kwaszonym 10 g 1 , herbata z cytryną
zupa	brokułowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	kotlet mielony 90 g/110 g 1, 3, 7 , ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	cepeliny z białym serem i ziemniakami 220 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem 100 g / 150 g
napój	napój brzoskwiniowo-pomarańczowy 200 ml
deser	galaretki 150 ml
podwieczorek	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą twarogową z rzodkiewkami i ogórkiem 30 g 1, 7, herbata 200 ml
Środa, 27 marca	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g 10 , sos pomidorowy 20 ml, kanapka z pieczywa razowego z masłem 1, 7 , papryka czerwona 20 g, mleko 200 ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	filet z kurczaka w panierce z dodatkiem wiórków kokosowych 100 g/110 g 1, 3, 7 , ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	placki z tartej dyni z papryką 150 g 1, 3, 7, sos jogurtowo-ziolowy 30 ml 7
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami, z jogurtem z curry 100g/150 g 7
napój	woda mineralna 200 ml
deser	maślanka z musem brzoskwiniowym 150 g 7
podwieczorek	grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, avocado 10 g, pestki dyni 5 g, pomidorki koktajlowe 3 szt. , mleko 7
Czwartek, 28 marca	
śniadanie	plátky kukurydziane na mleku 200 ml 1, 7 , kanapka z grahamki z sałatą i gotowanym jajkiem 20 g, papryką 20 g 1, 3 , biała rzodkiew do chrupania 20 g, herbata cytrynowa
zupa	barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7
drugie danie	placki z tartymi jabłkami, z cukrem pudrem 200 g/220 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	placki z tartymi jabłkami z cukrem pudrem 220 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 100 ml/150 ml
napój	kompot 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	domowe ciasto drożdżowe 90 g 1, 3, 7, brzoskwinia 50 g kakao 200 ml 7
Piątek, 29 marca	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g 1, 7 , pomidorki koktajlowe 3 szt., sos pomidorowy 20 ml, avocado 10 g, kakao 200 ml 7
zupa	soczewicowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 9
drugie danie	filet z mintaja w panierce kukurydzianej z pieca 90 g/110 g 1, 3, 4, 7 , ziemniaki 100/150 g
danie wegetariańskie	ser camembert panierowany w płatkach kukurydzianych na duszonych warzywach z jarmużem 180 g 1, 3, 7, ziemniaki 150 g
warzywa	bukiet warzyw z wody 100 g/130 g 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	wafel ryżowy 1 szt.
podwieczorek	kasza manna 100 ml, z musem truskawkowym 50 ml 1, herbata 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) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka 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, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne
9. Seler zwyczajny 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/l w przeliczeniu na SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody