|  |
| --- |
| 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-ziołowy 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-ziołowy 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 kiełbasą 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 2og, 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 ½ 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 ½ 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 ½ 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