

DZIEŃ 1

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.)• Optima omega - 1 łyżeczka (5g.)• Filet z kurczaka - 2 plastry (30g.)• Ogórek zielony (12g.)• Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.)	KANAPKA Z FILETEM Z KURCZAKA I OGÓRKIEM ZIELONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• KOKTAJL BANANOWY Z KASZKA MANNA NA MLEKU Z CYNAMONEM<ul style="list-style-type: none">○ Mleko ryżowe - 0,5 szklanki (100g.)○ Cynamon – 1g○ Banan – 20g○ Kaszka manna - 3 łyżki (30g.)○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ROSÓŁ Z LANYMI KLUSKAMI, MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)○ Kluski lane - 20 g○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.)○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)• SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁOSKIM<ul style="list-style-type: none">○ Schab wp. (60g.)○ Sos ciemny (50g.)○ Ziemniaki puree (130g.)○ Marchewka karbowana – 80g○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)	ROSÓŁ Z KLUSECZKAMI Warzywa pokrojone wg uznania ugotować na bulionie mięsnym. Dodać kluseczki lane SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁOSKIM Schab przyprawić zawinąć w folię aluminiową i upiec. Po upieczeniu wystudzić i pokroić w plastry. Z bazy mięsnej która się wytopiła przygotować sos dodając podsmażoną cebulę, koncentrat pomidorowy i krojone pomidory. Ziemniaki ugotować i udusić z masłem i mlekiem. Marchewkę obrać, pokroić na maszynie i ugotować.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Ciasto amerykańskie z jabłuszkiem, rodzynekami i kakao naszej produkcji – 60g	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 971kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 59 %

DZIEŃ 2

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb własnego wypieku (50g.)• Optima omega - 1 łyżeczka (5g.)• Jajecznica na ciepło (80g.)• Sałata masłowa – 8g• Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.)	KANAPKA JAJECZNICA NA CIEPŁO, SAŁATA MASŁOWA
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• KOKTAJL Z PLATKÓW OWSIANYCH NA MLEKU Z MUSEM TRUSKAWKOWYM<ul style="list-style-type: none">○ Płatki owsiane - 20g○ Truskawki (30g.)○ Mleko ryżowe - 1 szklanka (100g.)• Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA CEBULOWA Z KIELBASKĄ I ZACIERKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Cebula - 10 g○ Pietruszka- (10g.)○ Ziemniaki - 2 łyżki (40g.)○ Marchew – 20g○ Kielbaska – 10g○ Zacierka - 10 g• MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOGNESE<ul style="list-style-type: none">○ Makaron spaghetti - 150 g○ Sos Bolognese z mięsem i warzywami 150g○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)	ZUPA CEBULOWA Z ZACIERKĄ Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wywarze mięsnym, dodając przyprawy. Podajemy z zacierką MAKARON Z SOSEM BOLOGNESE Makaron ugotować. Mięso z szynki zmielić przyprawić i podsmażyć. Dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości. przyprawić suszonymi ziołami, dodać marchewkę i groszek zielony.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc pomarańcz 100g	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 956kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 20 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 62 %

DZIEŃ 3

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo własnego wypieku- 1 szt. (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Ogórek kwaszony (15g.) • Paszтет drobiowy – 30g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z PASZTETEM DROBIOWO - WARZYWNYM I OGÓRKIEM KWASZONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PLATKI RYŻOWE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki Ryżowe - 2 łyżki (20g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kapusta biała – 50g ○ Por - 20 g ○ Kurczak – 50g ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżka (15g.) ○ Grzanki 10g • PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE POROWO – MLECZNYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mięso wieprzowe, bez skóry – 1/3 szt. (66g.) ○ Kasza Kus Kus (100g.) ○ Sos porowy - 1 łyżka (50g.) ○ Fasolka szparagowa żółta i zielona (80g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA KREM Z KURCZAKA Z GRZANKAMI</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw.</p> <p>PIECZEŃ W SOSIE POROWO – ŚMIETANOWYM</p> <p>Mięso zmielić na maszynce do mięsa, przyprawić i uformować roladę. Piec w folii aluminiowej. Po upieczeniu pokroić. Pory pokroić podsmażyć doprawić i dusić do miękkości podlać bulionem drobiowym. Kaszę zalać bulionem i poczekać aż napęcznieje. Fasolkę ugotować i przyprawić.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc banan 1 szt. 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 985kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 58 %

DZIEŃ 4

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Pasta z pomidorów - 2 łyżki (30g.) • Rzodkiewka (10g.) • Suszone pomidory – 10g • Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PASTĄ Z POMIDORÓW ŚWIEŻYCH I SUSZONYCH Z RZODKIEWKĄ
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki kukurydziane - 2 łyżki (20g.) ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOŁĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Fasola (20g.) ○ Majeranek – 1g ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Buraki (75g.) ○ Kapusta biała – 10g • PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA W SEZAMIE I SIEMIENIU LNIANYM, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, ZIEMNIAKI GOTOWANE <ul style="list-style-type: none"> ○ Surówka z kapusty białej - 80 g ○ Olej rzepakowy uniwersalny - 1 łyżeczka (5g.) ○ Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 1/3 szt. (66g.) ○ Ziemniaki gotowane (100g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI Z FASOŁĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na boczku, dodając przypraw.</p> <p>PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA, SURÓWKA Z KAPUSTY, ZIEMNIAKI GOTOWANE</p> <p>Mięso z kurczaka rozklepać, przyprawić i panierować. Smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować posypać zieleniną. Marchew poszatковать dodać do niej marchew, pietruszkę i paprykę, przyprawić do smaku.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc gruszka 100g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 962kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 19 %

Procent energii z białka: 16 %

Procent energii z węglowodanów: 64 %

DZIEŃ 5

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (70g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Schab pieczony - 1 szt. (30g.) • Pomidor (15g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM I POMIDOREM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA MLECZNA Z MIODEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Mąka bez glutenu (25g.) ○ Miód - 2 łyżki (10g.) ○ Mleko ryżowe (110g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KAPUŚNIAK NA SŁODKIEJ I KWASZONEJ KAPUŚCIE Z KURCZAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Cebula - 10 g ○ Kapusta biała (10g.) ○ Ziemniaki - 2 łyżki (40g.) ○ Marchew – 20g ○ Kurczak filet – 10g ○ Kapusta kwaszona - 10 g • MAKARON PENNE PODANY Z SOSEM OWOCOWYM Z TRUSKAWKAMI, JAGODAMI I MALINAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Makaron penne - 150 g ○ Sos owocowy (150g.) ○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.) 	<p>ZUPA KAPUŚNIAK</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wywarze mięsnym, dodając przypraw.</p> <p>MAKARON Z SOSEM OWOCOWYM</p> <p>Makaron ugotować al. Dente. Owoce podsmażyć z niewielką ilością cukru, dodać wodę i delikatnie zagotować. Zagęścić mąką ziemniaczaną.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Owoc jabłko – 1 szt. 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 976kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 26 %

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 55 %

DZIEŃ 6

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • KIELBASKI NA CIEPŁO <ul style="list-style-type: none"> ○ Kielbaska 1 szt. (100g) ○ Pieczywo własnego wypieku (60g.) ○ Optima omega 10g ○ Ketchup 10g ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	KIELBASKA NA CIEPŁO
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Jaja gotowane - 1 szt. (30g.) • Kiełki (5g.) • Sos tatarski – 20g • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA Z JAJKIEM I SOSEM TATARSKIM I KIEŁKAMI
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM I KURCZAKIEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Jajko - 0,25 szklanki (33g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Zakwas - 2 łyżki (40g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kurczak filet – 20g • PIECZEŃ RZYMSKA W SOSIE CHRZANOWYM <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki 100g ○ Wieprzowina, schab surowy - 60 g ○ Sos chrzanowy - 0,25 szklanki (75g.) ○ Surówka z buraczków z jabłkiem - (80g.) ○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.) 	<p>ZUPA BARSZCZ BIAŁY</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>PIECZEŃ RZYMSKA</p> <p>Mięso przemielić, przyprawić, uformować roladę, zawinąć w folię aluminiową i upiec. Dusić w sosie chrzanowym. Ziemniaki ugotować podawać z zieleniną. Buraczki ugotować, obrać i poszatkować dodać jabłko i przyprawić.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Babka piaskowa Wielkanocna naszej produkcji – 60g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 961kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 23 %

Procent energii z białka: 21 %

Procent energii z węglowodanów: 56 %

DZIEŃ 7

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.)• Optima omega - 1 łyżeczka (5g.)• Filet z kurczaka - 2 plastry (30g.)• Ogórek zielony (10g.)• Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.)	KANAPKI Z FILETEM Z KURCZAKA I OGÓRKIEM ZIELONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• PŁATKI NA MLEKU RYŻOWYM Z BANANEM<ul style="list-style-type: none">○ Płatki owsiane - 2 łyżki (20g.)○ Mleko ryżowe (100g.)○ Banan – 1/3 szt. (30g.)○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.)	
Obiad	<ul style="list-style-type: none">• ZUPA JARZYNOWA Z BRUKSELKĄ<ul style="list-style-type: none">○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.)○ Marchew - 0,5 szt. (20g.)○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.)○ Cebula - 10g.○ Brukselka (20g.)○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.)• POLSKIE BURRITO Z KUKURYDZA, FASOLKĄ CZERWONĄ I SOSEM POMIDOROWYM, RYŻ PARABOLICZNY<ul style="list-style-type: none">○ Mięso z szynki (66g.)○ Kukurydza (24g.)○ Fasola czerwona (20g.)○ Sos pomidorowy – 50g○ Ryż paraboliczny (150g.)○ Woda mineralna - 1 szklanka (250g.)	ZUPA JARZYNOWA Warzywa gotować na wodzie, dodają przyprawy. POLSKIE BURRITO Mięso przemielone, przyprawić, połączyć z fasolą i kukurydzą oraz koncentratem. Dusić w sosie. Ryż ugotować
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none">• Owoc jabłko – 1 szt.	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 962kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 18 %

Procent energii z węglowodanów: 58 %

DZIEŃ 8

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.) • Pasta z kalafiora - 2 łyżki (30g.) • Ogórek kwaszony - 2 łyżeczki (15g.) • Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA I OGÓRKIEM KWASZONYM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Mleko ryżowe - 0,5 szklanki (125g.) ○ Płatki kukurydziane - 2 łyżki (20g.) ○ Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA PIECZARKOWA Z WARZYWAMI I MAKARONEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Pieczarki – 20g ○ Makaron – 10g • NALEŚNIKI Z MUSEM JABŁKOWYM Z OTRĘBAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Naleśniki (2 szt. .) ○ Mus jabłkowy (150g.) ○ Woda mineralna (200g) 	<p>ZUPA PIECZARKOWA</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie wraz z kurczakiem, dodając przyprawy, zabielić słodką śmietanką podawać z makaronem.</p> <p>NALEŚNIKI Z MUSEM JABŁKOWYM Z OTRĘBAMI</p> <p>Z mąki, jajka, mleka i oleju przygotować jednolite ciasto. Smażyć na niewielkiej ilości oleju. Jabłka obrać pokroić i podsmażyć z niewielką ilością cukru, dodać wodę zagęścić i ostudzić, połączyć z otrębami.</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> ○ Galaretka z owocami i chrupkami kukurydzianymi – 150/ 10g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:**Wartość kaloryczna: 959kcal**

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 24 %

Procent energii z białka: 19 %

Procent energii z węglowodanów: 57 %

DZIEŃ 9

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku - 2 kromki (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Pasta z soczewicy - (30g.) • Ogórek - 3 plastry (15g.) • Kakao na mleku - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKI Z PASTĄ Z SOCZEWICY Z OGÓRKIEM
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • JAGLANKA NA MLEKU <ul style="list-style-type: none"> ○ Kasza jaglana - 2 łyżki (20g.) ○ Mleko ryżowe (130g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA KREM Z KUKURYDZY Z GRZANKAMI <ul style="list-style-type: none"> ○ Grzanki - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Kukurydza (30g.) • SZNYCEL DROBIOWY PANIEROWANY, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM, KAPUSTA MODRA ZASMAŻANA <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziemniaki – 130g ○ Filet z kurczaka – 80g ○ Kapusta modra zasmażana (80g.) ○ Woda mineralna - 0,75 szklanka (188g.) 	ZUPA KREM Z KUKURYDZY Z GRZANKAMI Warzywa pokrojone wg uznania upiec do miękkości, dodając przyprawy. Dodać do bulionu i gotować. SZNYCEL DROBIOWY Mięso delikatnie rozklepać przyprawić i opanierować. Ziemniaki ugotować i przyprawić. Kapustę poszatковать ugotować i podsmażyć z przyprawami.
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasto babka marmurkowa naszej produkcji – 60g 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 961kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 17 %

Procent energii z białka: 22 %

Procent energii z węglowodanów: 61 %

DZIEŃ 10

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb własnego wypieku. (50g.) • Optima omega - 1 łyżeczka (5g.) • Masło daktylowo - śliwkowe - 2 łyżki (30g.) • Herbata owocowa - 1 szklanka (250g.) 	KANAPKA NA SŁODKO Z MASŁEM DAKTYLOWO – ŚLIWKOWYM NASZEJ PRODUKCJI
Drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Mleko ryżowe (100g.) • Cynamon – 1g • Jabłko - 0,25 szt. (38g.) • Otręby owsiane - 1 łyżka (7g.) • Herbata ziołowa - 1 szklanka (250g.) 	KOKTAJL Z PIECZONYM JABŁKIEM
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Dynia (75g.) ○ Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (5g.) ○ Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (5g.) ○ Seler korzeniowy - 0,5 plastry (20g.) ○ Marchew - 0,5 szt. (20g.) ○ Pietruszka, korzeń - 0,5 szt. (20g.) ○ Ziemniaki - 0,5 szt. (40g.) ○ Groszek zielony - 1 łyżka (20g.) • MORSZCZUK W CIEŚCIE <ul style="list-style-type: none"> ○ Morszczuk - 70g ○ Ciasto naleśnikowe – 30g ○ Bukiet warzyw gotowanych (80g.) ○ Koperek 1 łyżeczka (5g.) ○ Ziemniaki gotowane (120g.) ○ Woda mineralna- 0,5 szklanki (125g.) 	<p>ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ</p> <p>Warzywa pokrojone wg uznania gotować na wodzie, dodając przypraw.</p> <p>MORSZCZUK W CIEŚCIE</p> <p>Rybę podzielić przyprawić i zanurzyć w cieście naleśnikowym , usmażyć na złoty kolor. Ziemniaki ugotować podać z zieleciną. Warzywa ugotować z dodatkiem soli i cukru</p>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • Koktajl z kaszką manną, morelą suszoną i bananem – 150ml 	

Średnia wartość odżywcza jadłospisów:

Wartość kaloryczna: 959kcal

W tym:

Procent energii z tłuszczu: 17 %

Procent energii z białka: 17 %

Procent energii z węglowodanów: 66 %

Poniedziałek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega z filetem z kurczaka i ogórkiem zielonym, herbata owocowa

II Śniadanie - Koktajl bananowy z Kaszką manną na mleku z cynamonem, herbata ziołowa

Zupa - Domowy Rosół z lanymi kluseczkami, marchewką i pietruszką – 9

Obiad - Pieczeń wieprzowa ze schabu podana w sosie włoskim z kawałkami pomidorów, cebulki i bazylii, ziemniaki puree z zieleniną, gotowana marchewka w plastrach karbowanych, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto amerykańskie z jabłkiem, rodzynkami i kakao naszej produkcji 3

Wtorek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, jajecznica na ciepło, sałata masłowa, kakao na mleku

II Śniadanie - Koktajl mleczny na mleku z płatkami owsianymi i truskawkami, herbata ziołowa

Zupa - Francuska Zupa cebulowa z kurczakiem, tymiankiem i zacierką

Obiad - Makaron spaghetti podany z sosem Bolognese z mięsem, warzywami (marchewka, groszek zielony) , woda mineralna

Podwieczorek –Owoc pomarańcz

Środa

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega pasztet drobiowo – warzywny naszej produkcji, ogórek kwaszony, herbata owocowa 3

II Śniadanie - Płatki ryżowe na mleku na ciepło, herbata ziołowa

Zupa - Krem z kurczaka z grzankami

Obiad - Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie porowo – mlecznym, kasza Kus – Kus z ziołami, gotowana żółta i zielona fasolka szparagowa, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc banan

Czwartek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, z pastą z suszonymi i świeżymi pomidorami oraz rzodkiewką, kakao na mleku

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa

Zupa - Barszcz ukraiński z warzywami korzeniowymi, burakiem, fasolą Jaś i kapustą białą

Obiad — Panierowany sznyceł z kurczaka w bułce tartej, sezamie i siemieniu lnianym, ziemniaki gotowane z koperkiem, surówka z białej kapusty z pietruszką, marchewką i papryką, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc gruszka

Piątek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, schab pieczony z pomidorem, herbata owocowa

II Śniadanie - Zupa mleczna z miodem i kluseczkami, herbata ziołowa

Zupa - Zupa kapuśniak na słodkiej i kwaszonej kapuście z warzywami i kurczakiem

Obiad - Makaron Penne na ciepło z sosem owocowym z owocami (truskawkami, malinami i jagodami na zimno) , woda mineralna

Podwieczorek – Owoc jabłko

AGENDA– ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.ŁUBIN, 14.MIĘCZAKI

TYDZIEŃ 29.03 - 02.04

Poniedziałek / MENU WIELKANOCNE

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega kielbaski na ciepło, ketchup, herbata owocowa

II Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega /jajko gotowane, delikatny sos tatarski , herbata ziołowa **3**

Zupa - Barszcz biały na żytnim zakwasie z kurczakiem i jajkiem – **3**

Obiad - Pieczeń rzymska z szynki nadziewana gotowanym jajkiem w delikatnym sosie chrzanowo - mlecznym, ziemniaki gotowane z koperkiem, surówka z buraczków z jabłuszkami, woda mineralna – **3**

Podwieczorek – Babka piaskowa Wielkanocna naszej produkcji - **3**

Wtorek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, z filetem z kurczaka i ogórkiem zielonym, kakao na mleku

II Śniadanie - Płatki owsiane na mleku ryżowym z bananem

Zupa - Zupa jarzynowa z brukselką i warzywami korzeniowymi

Obiad - Polskie Burrito z szynki z kukurydzą, fasolką czerwoną w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny gotowany, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc jabłko

Środa

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega, z pastą z kalafiora i ogórkiem kwaszonym, herbata owocowa

II Śniadanie - Płatki kukurydziane na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa

Zupa - Zupa pieczarkowa z warzywami i makaronem

Obiad - Domowe naleśniki z sosem jabłkowym z daktylami i otrębami, woda mineralna **3**

Podwieczorek – Galaretkę truskawkową z owocami i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega z pastą z soczewicy i ogórkiem zielonym, kakao na mleku

II Śniadanie - Kaszka jaglana na ciepło z mlekiem, herbata ziołowa

Zupa - Zupa krem z kukurydzy z grzankami

Obiad – Sznyceł drobiowy panierowany w bułce tartej i płatkach owsianych, ziemniaki gotowane z koperkiem, kapusta modra zasmażana na słodko, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto babka marmurkowa naszej produkcji **3**

Piątek

Śniadanie - Pieczywo własnego wypieku, optima omega podany masłem daktylowo – śliwkowym naszej produkcji, herbata owocowa

II Śniadanie - Koktajl na mleku ryżowym z pieczonym jabłkiem i cynamonem

Zupa - Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i warzywami korzeniowymi

Obiad - Morszczuk w cieście smażyony, ziemniaki gotowane puree z koperkiem, bukiet warzyw parowanych (marchew, brokuł, kalafior) woda mineralna **3,4**

Podwieczorek – Koktajl mleczny na mleku ryżowym z kaszką manną, morelą suszoną i bananem

AGENDA- ALERGENY

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.ŁUBIN, 14.MIĘCZAKI