

Śniadanie

Kasza manna na mleku z łyżeczką dżemu bez cukru.

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, plastrem sera żółtego, pomidor.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, mleko, sezam

Obiad

Zupa z kurczaka i kukurydzy

Składniki: por, ziemniaki, pierś z kurczaka, oliwa z oliwek, kukurydza, bulion z kurczaka, śmietana, szczypiorek (dymka)

Alergeny: laktoza

Gulasz z warzywami, kasza kuskus, surówka z buraków

Składniki: papryka czerwona, fasolka szparagowa mrożona, sól, włoszczyzna mrożona krojona, jogurt naturalny 2%, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, kasza kuskus, buraki, jabłka, cytryna, cebula, śmietana 12%

Alergeny: laktoza, gluten

Podwieczorek

Banan

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem osełką, humus – pasta z cieciorzki z pomidorami, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa z mlekiem

Alergeny: gluten, mleko

Obiad

Żurek z jajkiem

Składniki: gotowy zakwas żytni, bulion jarzynowy, czosnek, majeranek, pieprz, śmietana 12%, jajka

Alergeny: jajka, laktoza

Spaghetti w sosie bolońskim z warzywami

Składniki: makaron z maki durum typu semolina, mięso mielone – wieprzowina, pomidory krojone w puszcze bez skórki, koncentrat pomidorowy, cebula, włoszczyzna krojona mrożona, majeranek, kurkuma, bazylija, oregano, sól

Alergeny: gluten

Podwieczorek

Kiwi

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, pomidor, papryka czerwona.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: filet z kurczaka, włoszczyzna, cebula, koncentrat pomidorowy, ryż biały, śmietana

Alergeny: seler, laktoza

Kotlet schabowy panierowany, ziemniaki na parze, surówka z kapusty białej

Składniki: schab surowy bez kości, jajko kurze, sól, olej rzepakowy, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, sól, marchew, oliwa

Alergeny: jajko kurze, gluten

Podwieczorek

Sok pomarańczowy

Śniadanie

Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem.

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina, ogórek kiszony, kielki buraków.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa

Alergeny: mleko, gluten

Obiad

Zupa „Shrek” krem z brokułów

Składniki: wywar rosółowy – włoszczyzna, udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, dodatkowo: brokuł, sól, pieprz

Alergeny: seler

Miruna panierowana, ryż, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem

Składniki: miruna, sól, bułka tarta, jajko, olej rzepakowy, ryż, kapusta kiszona, jabłko

Alergeny: jajko, gluten

Podwieczorek

Serek homogenizowany „świeżuch” waniliowy

Śniadanie

Chleb słonecznikowy z masłem osełką, pasta z sera białego chudego, jajka i jogurtu naturalnego, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, jajko

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: udko kurczaka, seler, por, marchew, pietruszka, ogórki kiszane, ziemniaki, jogurt naturalny, koperek, sól

Alergeny: seler

Pałeczki z kurczaka, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty i ogórków

Składniki: pałeczka z kurczaka, sól, oliwa z oliwek, ziemniaki, kapusta biała, ogórek

Alergeny: brak

Podwieczorek

Pomarańcz

Śniadanie

Bułka graham, masło osełka, ser żółty, kiełki rzodkiewki, ogórek.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa

Alergeny: gluten

Obiad

Zalewajka

Składniki: ziemniaki, zakwas żytni, kiełbasa, jogurt naturalny, sól

Alergeny: laktoza, gluten

Pulpeciki w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna, sałata zielona ze śmietaną

Składniki: wieprzowina, bułka pszenna, mleko 2%, jajko kurze, mąka pszenna, sok z cytryny, olej sojowy, natka pietruszki, koper, sól, bulion warzywny, kasza jęczmienna, sałata zielona, śmietana 12%

Alergeny: jajko, gluten, laktoza

Podwieczorek

Jabłko

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta z tuńczyka i jajka, ogórek kiszony, ser żółty, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: mleko, jajka

Obiad

Krupnik

Składniki: udko kurczaka, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, jogurt naturalny

Alergeny: seler, gluten

Naleśniki z mąki żytniej z serem białym

Składniki: mąka żytnia razowa, mleko, woda mineralna, jajko, szczypta soli, olej, ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, cukier

Alergeny: laktoza, gluten

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Śniadanie

Mleko koneckie z płatkami kukurydzianymi i rodzynkami.

Bułka pszenna z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, kiełki rzodkiewki, papryka czerwona.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Zupa koperkowa z grzankami

Składniki: cebula, por, koper włoski, ziemniaki, jabłko, suszony tymianek, kurkuma, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy (marchew, pietruszka, por, cebula)

Alergeny: seler, gluten

Filet z kurczaka panierowany, ryż, surówka z marchewki

Składniki: filet kurczaka, sól, pieprz, bułka tarta, jajko, olej, ryż paraboliczny, marchew

Alergeny: gluten, jajko

Podwieczorek

Banan

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty, masło osełka, ser biały ziarnisty np. Serek wiejski z Piątnicy, łosoś wędzony, kiełki buraka, kiełki rzodkiewki.
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Zupa szczawiowa z jajkiem

Składniki: szczaw, udko z kurczaka, marchew, pietruszka, por, ziemniaki, jajko, masło, cytryna, sól

Alergeny: jajko, laktoza

Paluszki rybne, ziemniaki na parze, surówka z białej kapusty

Składniki: paluszki rybne, ziemniaki, kapusta biała, sól, marchew, oliwa

Alergeny: gluten

Podwieczorek

Pomarańcz

Śniadanie

Bułka z ziarnami, masło osełka, ser biały chudy, rzodkiewki, sałata.
Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa z mlekiem 2%

Alergeny: gluten, laktoza, sezam

Obiad

Barszcz ukraiński

Składniki: chude żeberka wieprzowe, fasola Jaś, buraki czerwone, pomidory (sparzone bez skórki), ziemniaki, marchewka, pietruszka, cebula, seler, kapusty (może być włoska), por, jogurt naturalny, majeranek, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, czosnek, sól

Alergeny: seler

Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej

Składniki: mięso mielone wieprzowe, cebula, jajko kurze, bułka pszenna, mleko, masło, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, ziemniaki, kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek

Alergeny: jajko, laktoza, gluten

Podwieczorek

Jabłko

Śniadanie

Kasza manna na mleku z łyżeczką dżemu bez cukru.

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, plastrem sera żółtego, pomidor.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, mleko, sezam

Obiad

Rosół z makaronem

Składniki: filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, cebula, pęczek pietruszki, pęczek lubczyku, sól, pieprz, makaron z mąki durum typu semolina

Alergeny: gluten, seler

Kurczak z brokułami w sosie, kasza kuskus

Składniki: brokuł, pierś z kurczaka, kasza kuskus, śmietana 12%, olej rzepakowy, sól

Alergeny: brak

Podwieczorek

Banan

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem osełką, humus – pasta z cieciorzki z pomidorami, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa z mlekiem

Alergeny: gluten, mleko

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: filet z kurczaka, włoszczyzna, cebula, koncentrat pomidorowy, ryż biały

Alergeny: seler

Pierogi z mięsem

Składniki: mięso wołowe, cebula, olej rzepakowy, sól, masło, bułka tarta, mąka pszenna

Alergeny: gluten, laktoza

Podwieczorek

Kiwi

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, pomidor, papryka czerwona.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Kapuśniak

Składniki: chude żeberka wieprzowe, kiszona kapusta, wędzony boczek, cebula, ziemniaki, marchewka, pietruszka, sól

Alergeny: brak

Filet schabowy w sosie, ziemniaki gotowane, surówka z czerwonej kapusty

Składniki: schab surowy bez kości, sól, oliwa, śmietana 12%, mąka pszenna, ziemniaki, czerwona kapusta, jabłko, cebula

Alergeny: laktoza, gluten

Podwieczorek

Sok pomarańczowy

Śniadanie

Owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem.

Chleb pełnoziarnisty z masłem osełką, chuda wędlina, ogórek kiszony, kielki buraków.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa

Alergeny: mleko, gluten

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: cebula, marchew, seler, buraki, kapusta, kalafior, jogurt naturalny, sól, pieprz

Alergeny: seler

Morszczuk w cieście, ryż, surówka z białej kapusty

Składniki: ryba morszczuk, mąka pszenna, jajko kurze, olej rzepakowy, sól, ryż paraboliczny, biała kapusta, oliwa, marchew

Alergeny: gluten, jajko

Podwieczorek

Serek homogenizowany „świeżuch” waniliowy

Śniadanie

Chleb słonecznikowy z masłem osełką, pasta z sera białego chudego, jajka i jogurtu naturalnego, kielki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, jajko

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, boczek, cebula, sól, por, koperek, mąka pszenna, jajka

Alergeny: gluten, jajko

Udko pieczone, ziemniaki na parze, mizeria

Składniki: udko z kurczaka, sól, oliwa z oliwek, ziemniaki, ogórki, śmietana 12%

Alergeny: laktoza

Podwieczorek

Pomarańcz

Śniadanie

Bułka graham, masło osełka, ser żółty, kielki rzodkiewki, ogórek.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kawa zbożowa

Alergeny: gluten

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: cebula, marchew, seler, buraki, kapusta, kalafior, jogurt naturalny, sól, pieprz

Alergeny: seler

Kurczak po chińsku w sosie słodko kwaśnym, ryż

Składniki: pierś z kurczaka, oliwa z oliwek, papryka zielona, papryka czerwona, cebula, marchew, ananas, koncentrat pomidorowy, sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, ryż paraboliczny

Alergeny: brak

Podwieczorek

Jabłko

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta z tuńczyka i jajka, ogórek kiszony, ser żółty, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: mleko, jaja

Obiad

Krupnik

Składniki: udko kurczaka, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, jogurt naturalny

Alergeny: seler, gluten

Makaron w sosie truskawkowym

Składniki: makaron, truskawki, jogurt naturalny

Alergeny: gluten, laktoza

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Śniadanie

Mleko koneckie z płatkami kukurydzianymi i rodzynekami.

Bułka pszenna z masłem osełką, chuda wędlina – filet z indyka, kiełki rzodkiewki, papryka czerwona.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata /kawa zbożowa

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Rosół z makaronem

Składniki: filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, cebula, pęczek pietruszki, pęczek lubczyku, sól, pieprz, makaron z mąki durum typu semolina

Alergeny: gluten, seler

Pieczeń wieprzowa w ciemnym sosie, kasza gryczana, surówka z ogórków kiszonych

Składniki: wieprzowina, sól, olej, mąka pszenna, kasza gryczana, ogórki kiszone, cebula, oliwa

Alergeny: gluten

Podwieczorek

Banan

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty, masło ośelka, ser biały ziarnisty np. Serek wiejski z Piątnicy, łosoś wędzony, kiełki buraka, kiełki rzodkiewki.

Dodatkowo półmisek z wędliną zawierającą co najmniej 70% mięsa i nie więcej niż 10 g tłuszczu w 100 g produktu gotowego do spożycia i serem żółtym.

Napój: herbata / kakao

Alergeny: gluten, laktoza

Obiad

Zupa pieczarkowa

Składniki: ziemniaki, bulion jarzynowy, białe pieczarki, cebula, warzywa – marchew, korzeń pietruszki i selera, jogurt naturalny, masło klarowane, sól, pieprz biały mielony, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki

Alergeny: seler

Miruna panierowana, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: miruna, sól, bułka tarta, jajko, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, oliwa

Alergeny: jajko, gluten

Podwieczorek

Pomarańcz