|  |
| --- |
| Poniedziałek, 04 grudnia |
| **śniadanie** | **mini omlet z 1 jajka na maśle z sosem truskawkowym 15 ml, wafelek ryżowy 1 szt., z masłem 5 g i żółtym serem 10 g, mleko 200 ml** |
| zupa | kapuśniak z ziemniakami 250 ml/350 ml  |
| drugie danie | pieczona pierś kurczaka z sosem słodko-kwaśnym, z chrupiącymi warzywami 120 g/140 g, ryż z kurkumą 85 g/110 g  |
| danie wegetariańskie | szaszłyk z grillowanymi warzywami (cukinia, pieczarki, kolorowa papryka, czerwona cebulka) 150 g, dip jogurtowy z curry 50 ml, ryż z kurkumą 110 g  |
| **warzywa** | **surówka z tartego selera z rodzynkami, z jogurtem 90 g/ 120 g**  |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **budyń 150 ml** |
| podwieczorek | tost pełnoziarnisty 50 g, z żółtym serem 10 g i szynką 10 g, sos pomidorowy 20 ml, herbata z cytryną 200 ml |
| Wtorek, 05 grudnia |
| **śniadanie** | **parówka z wody 30 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, ogórek kwaszony 30 g, kakao 200ml** |
| zupa | pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **kotlet schabowy panierowany w zarodkach pszennych 90 g/110 g, ziemniaki 120 g/150 g**  |
| danie wegetariańskie | cukinia faszerowana kaszą kuskus z kolorową papryką, kukurydzą i zielonym groszkiem 150 g, dip jogurtowy z curry 50 ml, 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** |
| podwieczorek | jabłko pieczone z żurawiną 110 g, herbata 200 ml |
| Środa, 06 grudnia  |
| **śniadanie** | **kasza manna na mleku 200 ml, kanapka z ½ bułki 25 g , z masłem 5 g, gotowanym jajkiem 20 g i papryką 10 g, herbata z cytryną 200**  |
| zupa | z soczewicy z ziemniakami 250 ml/ 350 ml |
| **drugie danie** | **kopytka z pieczarkami w śmietanie 200 g/ 240 g** |
| danie wegetariańskie | kopytka z pieczarkami w śmietanie 240 g |
| **warzywa** | **surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym, pomidorem i pestkami dyni 100 g/150 g** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **ciastko z ziarnami słonecznika 30 g** |
| podwieczorek | muffinka marchewkowa z lukrem 50 g, woda mineralna 200 ml  |
| Czwartek, 07 grudnia |
| **śniadanie** | **naleśnik z białym serem 50 g, jogurt naturalny 10 g, mleko 200 ml** |
| zupa | jarzynowa z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **pulpecik drobiowy z otrębami owsianymi w sosie ziołowym 90 g/110 g, kasza kuskus 90 g/120 g**  |
| danie wegetariańskie | medalion z siekanego jajka ze szczypiorkiem 130 g, dip jogurtowo-ziołowy 50 g, kasza kuskus 120 g  |
| **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, woda mineralna 200 ml |
| Piątek, 08 grudnia |
| **śniadanie** | **grzanka z ½ bułki z ziarnami 25g, z serem mozzarella 20 g i szynką drobiową 10 g, sos pomidorowy 20 ml, mleko 200 ml** |
| zupa | ryżanka z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **filet z mintaja z pieca, sos szpinakowy 90 g/110 g, ziemniaki 120 g/150**  |
| danie wegetariańskie | filet z mintaja z pieca, sos szpinakowy 110 g, 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, herbata z cytryną 200 ml |
| Poniedziałek, 11 grudnia |
| **śniadanie** | **jajecznica z 1 jajka na maśle, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, marchewka do chrupania 30 g, herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa | ogórkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 90 g/120 g, ryż z ziarnami słonecznika 85 g/110 g** |
| danie wegetariańskie | naleśniki z mąki kukurydzianej z duszoną dynią i serem fata 220 g, dip jogurtowo-ziołowy 50 g  |
| **warzywa** | **surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami, z jogurtem 90 g/130 g** |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **wafelek ryżowy 1 szt.** |
| podwieczorek | pierogi z mięsem 80 g, z masłem 5 g, herbata z cytryną 200 ml |
| Wtorek, 12 grudnia |
| **śniadanie** | **tost pełnoziarnisty z żółtym serem i szynką drobiową 100 g, sos pomidorowy 20 ml, kakao 200 ml** |
| zupa | rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml  |
| **drugie danie** | **bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 110 g/130 g, ziemniaki 120 g/ 150 g** |
| danie wegetariańskie | medalion z kaszy gryczanej z serem pleśniowym 180 g, dip pietruszkowy na bazie jogurtu 50 ml, ziemniaki 150 g |
| **warzywa** | **buraczki na ciepło 100 g/150 g** |
| napój | napój wiśniowo-jabłkowy 200 ml |
| **deser** | **ciastko z ziarnami słonecznika 30 g**  |
| podwieczorek | kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, z kiełbasą żywiecką 20 g i ogórkiem kwaszonym 10 g, napój wiśniowo- jabłkowy 200 ml |
| Środa, 13 grudnia |
| **śniadanie** | **zacierki z mlekiem 200 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, żółtym serem 15 g, pomidorem 15 g, herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa | kalafiorowa z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **potrawka z kurczaka z warzywami i ciecierzycą 110 g/130 g, pęczak 90 g/ 120 g** |
| danie wegetariańskie | panierowany ser camembert z czarną porzeczką i żurawiną na tostach francuskich 180 g |
| **warzywa** | **surówka z białej kapusty z ogórkami szwedzkimi i marynowaną papryką 90 g/130** |
| napój | kompot 200 ml |
| **deser** | **sałatka owocowa 150 ml** |
| podwieczorek | naleśnik z białym serem 50 g , z jogurtem naturalnym 20 ml, kakao 200 ml |
| Czwartek, 14 grudnia |
| **śniadanie** | **frankfurterka z wody 35 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g , marchewka do chrupania 20 g, kakao 200 ml** |
| zupa | barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **kluski leniwe z tartą bułką i masłem 200 g/240 g** |
| danie wegetariańskie | kluski leniwe z tartą bułką i masłem 240 g |
| **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, sos pomidorowy 2og, herbata 200 |
|  Piątek, 15 grudnia  |
| **śniadanie** | **płatki kukurydziane na mleku 200 ml, biszkopty 3 szt., herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa | pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 90 g /120 g, ziemniaki 120 g/ 150 g**  |
| danie wegetariańskie | paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 120 g, 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** |
| podwieczorek | ciastka zbożowe BelVita 50 g, mleko 200 ml |
| Poniedziałek, 18 grudnia |
| **śniadanie** | **mini omlet z 1 jajka na maśle, z sosem truskawkowym 15 ml, tost pełnoziarnisty 25 g, masło 5 g, kakao 200 ml** |
| zupa | pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **kotlet wieprzowy mielony 100 g/120 g, ziemniaki 120 g/150 g**  |
| danie wegetariańskie | papryka faszerowana kaszą kuskus i warzywami z serem mozzarella 120 g, ziemniaki 150 g |
| **warzywa** | **bukiet warzyw z wody 100 g/150 g** |
| napój | woda mineralna 200 ml |
| **deser** | **kisiel 150 ml** |
| podwieczorek | krucha babeczka z budyniem waniliowym 50 ml, woda mineralna 200 ml |
| Wtorek, 19 grudnia |
| **śniadanie** | **kasza manna na mleku 200 ml, kanapka z ciemnego pieczywa 25 g z serkiem homogenizowanym natural. 30 g , herbata z cytryną 200** |
| zupa | brokułowa z ziemniakami 250 ml/350 ml  |
| 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 |
| **warzywa** | **surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym 90 g/110 g** |
| napój | sok brzoskwiniowo-jabłkowy 200 ml |
| **deser** | **owoc 100 g** |
| podwieczorek | grzanka z ½ bułki z ziarnami z serem mozzarella 100 g, sos pomidorowy 20 ml, kakao 200 ml |
| Środa, 20 grudnia |
| **śniadanie** | **parówka z szynki z wody 40 g, sos pomidorowy 20 ml, kanapka z ½ bułki 25 g z masłem 5 g, ogórek kwaszony 15 g, kakao 200ml** |
| zupa | krem prowansalski z pieczonej papryki z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **czekoladowe pierogi z białym serem i malinami 200 g/ 220 g** |
| danie wegetariańskie | czekoladowe pierogi z białym serem i malinami, z jogurtem 220 g |
| **warzywa** | **sałatka owocowa 150 g** |
| napój | herbata malinowa 200 ml |
| **deser** | **wafelek ryżowy 1 szt.** |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z pieczonym kurczakiem, ananasem, kukurydzą i brokułami 120 g, herbata z cytryną 200 ml |
| Czwartek, 21 grudnia |
| **śniadanie** | **płatki kukurydziane na mleku z kakao 200 ml, kanapka z ciemnego pieczywa 25 g , z masłem 5 g, z pieczonym kurczakiem 15 g i rzodkiewką 5 g, herbata z cytryną 200 ml**  |
| zupa | krupnik z ziemniakami 250 ml/350 |
| **drugie danie** | **makaron bolognese (pełnoziarnisty mieszany z razowym) 220g/250g** |
| danie wegetariańskie | makaron z sosem pomidorowo-bazyliowym (pełnoziarnisty mieszany z tradycyjnym) 250 g |
| **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, woda mineralna 200 ml  |
| Piątek, 22 grudnia |
| **śniadanie** | **jajecznica z 1 jajka na maśle, kanapka z ½ bułki z masłem, marchewka do chrupania 30 g, herbata z cytryną 200 ml** |
| zupa | zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| drugie danie | **paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 90 g /120 g, ryż biały 85 g/110 g** |
| danie wegetariańskie | paluszki Frosty z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce 120 g, ryż biały |
| **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** |
| podwieczorek | jogurt owocowy 150 ml, herbata z cytryną 200 ml |

|  |
| --- |
| Piątek, 01 grudnia |
| **śniadanie** | **mini tortilla 30 g, z pieczonym kurczakiem 20 g, żółtym serem 10 g, czerwoną papryką 5 g, pomidorem 5 g i sałatą lodową 5 g, kakao 200 ml** |
| zupa | krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml |
| **drugie danie** | **filet z mintaja z pieca, sos z pieczonej dyni z curry 90 g/110 g, ziemniaki 120 g/150**  |
| danie wegetariańskie | filet z mintaja z pieca, sos z pieczonej dyni z curry 110 g, ziemniaki 150 g |
| **warzywa** | **surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką i jabłkiem, 80 g/120 g** |
| napój | herbata z cytryną 200 ml |
| **deser** | **owoc 100 g** |
| podwieczorek | batonik zbożowy 25 g, woda mineralna 200 ml |