

23.11.2020		
I ŚNIADANIE 2. Pieczywo mieszane 30g (zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą) 4. polędwica sopocka 15g 5. Ser żółty 5g (mleko zawierające laktozę) 6. Pomidor 10g 7. Ogórek 10g 8. kakao 145g (mleko, kakao)	OBIAD 1. zupa zacierkowa 230g (wywar 100g (mięso wieprzowe), włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler , por) ziemniaki, makaron zacierki (zboża zawierające gluten, jajko), nać, koper, przyprawy) 2. kotlecik rybny 60g (ryba, jajko, bułka tarta (zboża zawierające gluten)) 3. ziemniaki 60g 4. surówka z selera 35g (seler, jabłko, śmietana 18% , sok z cytryny) 5. kompot owocowy 150g	PODWIECZOREK 1. jogurt owocowy 100g (z mleka) 2. ciastko owsiane 5g 3. jabłko 60g
24.11.2020		
I ŚNIADANIE 1. Płatki kukurydziane na mleku 230g (mleko spożywcze 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane 15g) 2. Pieczywo mieszane 25g (zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 1g (mleko łącznie z laktozą) 4. Schab pieczony 15g (może zawierać gorczycę, seler i soję) 5. Serek kanapkowy 5g (mleko łącznie z laktozą) 6. papryka 5g 7. ogórek 10g 8. herbata 150g	OBIAD 1. zupa pomidorowa z ryżem 230g (wywar 100g (mięso wieprzowe), włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler , por) ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, mleko , nać koper, przyprawy) 2. kotlecik drobiowy pieczony 60g (filet drobiowy, jajko, bułka pszenna (zboża zawierające gluten) czosnek) 3. ziemniaki 60g 4. warzywa gotowane 35g (kalafior, marchewka, brokuł) 5. sok karotka 150g	PODWIECZOREK 1. chałka 30g (zboża zawierające gluten) 2. masło 2g (mleko łącznie z laktozą) 3. dżem niskosłodzony truskawkowy 10g 4. koktajl bananowy 150g (maślanka (z mleka) , banan)
25.11.2020		
I ŚNIADANIE 2. Pieczywo mieszane 30g (zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą) 4. szynka słowiańska 15g 5. Ser żółty 5g (mleko zawierające laktozę) 6. Pomidor 10g 7. Ogórek 10g 8. kakao 145g (mleko, kakao)	OBIAD 1. zupa gulaszowa 230g (wywar 120g (mięso wołowe), włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki 40g, papryka, pomidory, śmietana 18%, mleko , koper 5g, natka 5g) 2. kopytka z brokułami i sosem śmietanowo serowym 140g (ziemniaki, jajka, mąka (zboża zawierające gluten) , brokuły, śmietana 30%, ser żółty) 3. kompot owocowy 145g	PODWIECZOREK 1. strucla owocowa 40g (mąka, jajko , cukier, drożdże) 2. danonek 60g (z mleka) 3. gruszka 50g
26.11.2020		
I ŚNIADANIE 1. Płatki orkiszowe na mleku 230g (mleko spożywcze 3,2% tłuszczu, płatki orkiszowe 15g) 2. Pieczywo mieszane 25g (zboża zawierające gluten) 3. Masło ekstra 1g (mleko łącznie z laktozą) 4. Sopelek 15g 5. jajko 12g 6. rzodkiewka 3g 7. Ogórek 10g 8. herbata 150g	OBIAD 1. zupa fasolowa 230g (wywar 100g, włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki, fasola, majeranek, przyprawy) 2. pulpecik w sosie pomidorowym 60g (mięso wieprzowe, jajko, bułka pszenna , cebula, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 3. kasza pęczak 60g 4. sałata lodowa z dresingiem jogurtowym 35g (sałata lodowa, jogurt naturalny , szczypiorek) 5. kompot 150g	PODWIECZOREK 1. budyń 100g (mleko) 2. biszkopty 5g (zboża zawierające gluten, jajka) 3. winogrona 60g
27.11.2020		
I ŚNIADANIE 1. Pieczywo mieszane 30g (zboża zawierające gluten) 2. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą) 3. szynka z wędzarni 15g 4. serek topiony 5g 5. Pomidor 5g 6. Ogórek 10g 7. kakao 145g	OBIAD 1. Biały barszcz 230g (wywar 100g, włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki, żur, śmietana 18%, mleko , majeranek, przyprawy) 2. makaron z truskawkami 140g (makaron (z mąki pszennej) , truskawki) 3. kompot owocowy 145g	PODWIECZOREK 1. "Belriso" ryż na mleku z musem owocowym (mleko) 2. ciasteczko orzechowe 5g (orzechy, mąka (zboża zawierające gluten), jajka) 3. jabłko 50g

30.11.2020		
<p>I ŚNIADANIE</p> <p>1. Płatki owsiane na mleku 230g (mleko spożywcze 3,2% 170g, płatki owsiane 20g)</p> <p>2. Pieczywo mieszane 25g (zboża zawierające gluten)</p> <p>3. Masło ekstra 1g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>4. szynka słowiańska 15g</p> <p>5. Serek kanapkowy 5g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>6. pomidor 10g</p> <p>7. ogórek 5g</p> <p>8. herbata 150g</p>	<p>OBIAD</p> <p>1. barszcz ukraiński 230g (wywar 100g (mięso wieprzowe), włoszczyzna 30g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki 35g, ziemniaki, buraki, fasola, koncentrat buraczany, śmietana 18%, mleko, przyprawy 11g)</p> <p>2. łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską 140g (makaron łazanki (zboża zawierające gluten), kapusta kiszona, kielbaska, cebula,)</p> <p>3. Kompot 150g</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>1. rogaliki drożdżowy z marmoladą 40g (mąka, jajka, mleko, drożdże, marmolada)</p> <p>2. actimel 100g</p> <p>3. jabłko 60g</p>
01.12.2020		
<p>I ŚNIADANIE</p> <p>1. Pieczywo mieszane 30g (zboża zawierające gluten)</p> <p>2. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>3. Schab pieczony 15g (może zawierać gorczycę, seler i soję)</p> <p>4. ser żółty 10g (mleko zawierające laktozę)</p> <p>5. Papryka 10g</p> <p>6. Ogórek 5g</p> <p>7. kakao 145g</p>	<p>OBIAD</p> <p>1. zupa ogórkowa 230g (wywar 100g (mięso wieprzowe), włoszczyzna 40g (marchew, pietruszka, seler, por), makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%, mleko, koperek 2g, natka pietruszki 2g)</p> <p>2. gulasz z indyka z warzywami 60g (filet z indyka, papryka, cebulka, pomidory, marchewka)</p> <p>3. ryż 50g</p> <p>4. sok karotka 150g</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>1. kaszka „smakija” z owocowym kącikiem (mleko, kasza manna, owoce)</p> <p>2. chrupki kukurydziane 5g</p>
02.12.2020		
<p>I ŚNIADANIE</p> <p>1. Płatki miodowe na mleku 230g (mleko spożywcze 3,2% tłuszczu 185g, płatki miodowe 15g)</p> <p>2. Pieczywo mieszane 25g (zboża zawierające gluten)</p> <p>3. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>4. szynka słowiańska 15g</p> <p>5. jajko 10g</p> <p>6. Rzodkiewka 5g</p> <p>7. Ogórek 10g</p> <p>8. herbata 150g</p>	<p>OBIAD</p> <p>1. zupa grochowa 230g (wywar 100g, włoszczyzna 20g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki 40g, groch, majeranek, przyprawy)</p> <p>2. makaron ze szpinakiem 140g (makaron (zboża zawierające gluten), szpinak, cebulka, czosnek, ser, masło)</p> <p>3. kompot 150g</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>1. ciasto czekoladowe 30g (mąka, jajka, kakao, cukier, masło, rodzynki)</p> <p>2. koktajl malinowy (maślanka, maliny)</p>
03.12.2020		
<p>I ŚNIADANIE</p> <p>1. Pieczywo mieszane 35g (zboża zawierające gluten)</p> <p>2. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>3. Wędlina drobiowa 15g (może zawierać gorczycę, seler i soję)</p> <p>4. serek topiony 12g</p> <p>5. Papryka 5g</p> <p>6. Ogórek 10g</p> <p>7. biała kawa 145g (mleko 3,2%, kawa zbożowa (zboża zawierające gluten))</p>	<p>OBIAD</p> <p>1. zupa kalafiorowa 230g (bulion drobiowy), włoszczyzna 40g (marchew, pietruszka, seler, por), ziemniaki 50g, kalafior, śmietana 18%, mleko, przyprawy)</p> <p>2. pieczeń rzymska w sosie koperkowym 60g (mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka pszenna, przyprawy, czosnek)</p> <p>3. kasza gryczana 40g</p> <p>4. sałatka z ogórków 35g (ogórek zielony, ogórek kwaszony, cebulka czerwona)</p> <p>3. kompot 150g</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>1. Chałka zdobna 25g (zboża zawierające gluten)</p> <p>2. masło ekstra 2g</p> <p>3. miód 5g</p> <p>4. winogrona 50g</p> <p>5. mleczko smakowe 150g</p>
4.12.2020		
<p>I ŚNIADANIE</p> <p>1. Płatki ryżowe na mleku 230g (mleko spożywcze 3,2% 170g, płatki ryżowe 20g)</p> <p>1. Pieczywo mieszane 25g (zboża zawierające gluten)</p> <p>2. Masło ekstra 2g (mleko łącznie z laktozą)</p> <p>3. Wędlina drobiowa 15g (może zawierać gorczycę, seler i soję)</p> <p>4. Serek kanapkowy 5g</p> <p>5. pomidor 5g</p> <p>6. Ogórek 10g</p> <p>7. herbata 145g</p>	<p>OBIAD</p> <p>1. Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 230g (wywar 110g, włoszczyzna 20g, ziemniaki 50g, kasza jęczmienna 10g, koperek 5g, natka 5g, przyprawy 2g)</p> <p>2. ryba pieczona 60g (miruna 50g, cebula 5g, czosnek, jajko 5g, bułka pszenna 5g, przyprawy)</p> <p>3. ziemniaki purre 80g</p> <p>4. Surówka z kwaszonej kapusty 35g (kapusta kwaszona 15, marchew 5g, jabłko 5g, cebula 5g)</p> <p>5. Kompot 150g</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>1. jogurt gratka 110g</p> <p>2. ciasteczko owsiane 10g</p> <p>3. jabłko 60g</p>