

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>04.11</b> Poniedziałek	I śniadanie: Parówka z szynki (94 % mięsa), ketchup II śniadanie: dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90 % mięsa) i serem żółtym, warzywa, herbata z cytryną Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, parówki, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, ser żółty, warzywa, ketchup, herbata, cytryna Alergeny: nabiał, gluten	Zupa jarzynowa Składniki: oliwa z oliwek, marchewka, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, fasolka, brukselka, ziemniaki, ziola Alergeny: seler	Spaghetti bolońskie, ser, kompot Składniki: makaron, łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, cebula, ser, przyprawy, ziola Alergeny: gluten, seler, nabiał	I: Ryż na mleku z musem z malinowym II: Owoc Składniki: ryż, mleko, wanilia, maliny Alergeny: nabiał
<b>05.11</b> Wtorek	I śniadanie: Jajecznica na maśle II śniadanie: Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90 % mięsa) i serkiem białym, warzywa, herbata miętowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, jajka, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, serek biały, warzywa, herbata miętowa Alergeny: jajka, gluten, nabiał	Zupa kalafiorowa z ziemniakami Składniki: maselko, kalafior, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, por, przyprawy, ziola Alergeny: seler, nabiał	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaczki z koperkiem, surówka z marchewki i jabłuszka, kompot Składniki: mięso z kurczaka, jajka, cebula, ziemniaki, koper, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy, ziola, śmietana Alergeny: gluten, jajka, nabiał	I: Jogurt grecki z musli II: Owoc Składniki: jogurt naturalny grecki, płatki wielozbożowe, orzechy, pestki dyni, rodzynki, słonecznik, żurawina Alergeny: nabiał, orzechy
<b>06.11</b> Środa	I śniadanie: Owsianka na mleku z rodzynkami, wanilią i pestkami dyni II śniadanie: dwie kanapki z serem żółtym i wędliną wieprzową (powyżej 90 % mięsa), warzywa, herbata owocowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, mleko, płatki owsiane, rodzynki, wanilia, pestki dyni, ser żółty, wędlina wieprzowa, masło prawdziwe, warzywa, herbata owocowa Alergeny: nabiał, gluten	Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną Składniki: wywar z mięsa drobiowego, marchewka, pietruszka, seler, por, pomidory, makaron, ziola, śmietana 12% Alergeny: seler, nabiał	Bitki drobiowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera, brzoskwiń i rodzynek z jogurtem naturalnym, kompot Składniki: mięso drobiowe z kurczaka, cebula, kasza pęczak, seler, brzoskwinie, rodzynki, jogurt naturalny, olej rzepakowy, ziola Alergeny: gluten, nabiał	I: Kisiel z soku ze świeżych owoców (wyrób własny) II: Owoc Składniki: owoce, skrobia ziemniaczana Alergeny: brak
<b>07.11</b> Czwartek	I śniadanie: Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką II śniadanie: Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90% mięsa) i białym serkiem, warzywa, herbata owocowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, twarożek, śmietana 12%, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, biały serek, warzywa, herbata owocowa Alergeny: gluten, nabiał	Barszcz ukraiński Składniki: wywar z mięsa drobiowego, marchewka, pietruszka, seler, por, buraczki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaczki, ziola Alergeny: seler,	Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym, kompot Składniki: makaron, truskawki, jogurt naturalny Alergeny: gluten, nabiał	I: Bułka maślana ze śliwkową konfiturą II: Warzywo Składniki: bułka maślana, masło prawdziwe, śliwka Alergeny: nabiał, gluten
<b>08.11</b> Piątek	I śniadanie: Jajko gotowane ze szczypiorkiem II śniadanie: Dwie kanapki z białym serkiem i serem żółtym, kakao z miodem Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, jajko, biały serek, ser gouda, masło prawdziwe, warzywa, mleko, kakao, miód naturalny Alergeny: nabiał, gluten, jajka	Zupa krem z dyni z pestkami dyni i śmietaną Składniki: dynia, marchew, seler, pietruszka, por, śmietana kremówka 33%, pestki dyni, ziola, przyprawy Alergeny: seler, nabiał	Dorsz smażony w cieście ziołowym (smażony), ziemniaczki puree z masłem z koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty i kiszzonego ogórka z jabłkiem, kompot Składniki: filet z dorsza, jajka, przyprawy, ziola, ziemniaki, masło, mąka pszenna, kiszona kapusta, kiszony ogórek, jabłko, cebula, cytryny Alergeny: jajka, gluten, nabiał, ryba	I: Ciasto cytrynowe (wypiek własny) II: Owoc Składniki: mąka, olej rzepakowy, miód, jajka, cytryny, proszek do pieczenia Alergeny: gluten, jajka

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski, żytni, wójtka, fitness, graham, razowy ze słonecznikiem.

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>12.11</b> Wtorek	<b>I śniadanie:</b> Jogurt naturalny z wiśniami <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z białym serem i wędliną wieprzową (powyżej 90 % mięsa ) warzywa, herbata miętowa <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, jogurt naturalny, owoce, biały serek, wędlina wieprzowa, warzywa, herbata miętowa <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten	<b>Zupa brokułowa z ziemniakami</b> <b>Składniki:</b> maselko, marchewka, pietruszka, seler, por, brokuł, ziemniaki, zioła <b>Alergeny:</b> seler, nabiał	<b>Potrąwka z kurczaka w białym sosie z rodzynkami, ryż paraboliczny, marchewka na parze, kompot</b> <b>Składniki:</b> mięso z kurczaka, ryż paraboliczny, śmietana, marchewka, rodzynki, zioła, przyprawy <b>Alergeny:</b> nabiał	<b>I: Kaszka manna na mleku z musem malinowym</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> mleko, kaszka manna, maliny <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten
<b>13.11</b> Środa	<b>I śniadanie:</b> Twarożek z miodem <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90% mięsa) i białym serem, warzywa, herbata z cytryną <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, twarożek, śmietana 12%, miód naturalny, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, biały serek, warzywa, herbata, cytryna <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał	<b>Rosół z makaronem</b> <b>Składniki:</b> wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, makaron <b>Alergeny:</b> seler, gluten	<b>Pieczone udko z kurczaka w sosie własnym, ziemniaczki z koperkiem, mizeria z jogurtem naturalnym, kompot</b> <b>Składniki:</b> udko z kurczaka, ziemniaki, ogórki, jogurt naturalny, zioła <b>Alergeny:</b> brak, nabiał	<b>I: Budyń śmietankowy z musem z czarnej porzeczki</b> <b>II: Warzywo</b> <b>Składniki:</b> mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, śmietanka, czarna porzeczka <b>Alergeny:</b> nabiał
<b>14.11</b> Czwartek	<b>I śniadanie:</b> Waniliowa zupa mleczna na mleku sojowym z drobnym makaronem <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z wędliną drobiową (powyżej 90% mięsa) i serem żółtym, warzywa, herbata rumiankowa z miodem naturalnym i cytryną <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, mleko sojowe, makaron, wanilia, wędlina drobiowa, ser żółty, warzywa, miód naturalny, cytryna, herbata rumiankowa, masło prawdziwe <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten, miód, soja	<b>Delikatny żurek z chrzanem, jajkiem i ziemniakami</b> <b>Składniki:</b> wywar z mięsa drobiowego, marchewka, pietruszka, seler, por, ziemniaczki, zakwas żurkowy, jajka, cebula, zioła <b>Alergeny:</b> seler, jajka, gluten	<b>Naleśniczkami amerykańskimi – pancakes (bez tłuszczu) z musem malinowym, kompot</b> <b>Składniki:</b> mąka pszenna, maślanka, jajka, olej, proszek do pieczenia, maliny <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał, jajka	<b>I: Bułeczka wieloziarnista z wędliną wieprzową</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> pieczywo wieloziarniste, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, warzywa <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał
<b>15.11</b> Piątek	<b>I śniadanie:</b> Płatki kukurydziane na mleku <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z białym serem i serem żółtym, warzywa, herbata owocowa <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, masło prawdziwe, ser żółty gouda, wędlina wieprzowa, warzywa, mleko, płatki kukurydziane, herbata owocowa <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał	<b>Zupa pomidorowa z literkowym makaronem i śmietaną</b> <b>Składniki:</b> maselko, marchewka, pietruszka, seler, por, pomidory, makaron, zioła, śmietana <b>Alergeny:</b> seler, nabiał	<b>Kotlecik rybny (smażony), ziemniaczki puree z masłem i koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty, kompot</b> <b>Składniki:</b> dorsz, jajko, cebula, bułka tarta, ziemniaki, masło, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy, zioła <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten, jajko, ryba	<b>I: Ciasto marchewkowe (wypiek własny)</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> marchew, mąka pszenna, jajka, olej, cynamon, soda oczyszczona <b>Alergeny:</b> gluten, jajka

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski, żytni, wójt, fitness, graham, razowy ze słonecznikiem.

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>18.11</b> Poniedziałek	I śniadanie: Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką II śniadanie: Dwie kanapki z wędliną drobiową (powyżej 90% mięsa) i białym serkiem, warzywa, herbata owocowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, twarożek, szczypior, rzodkiewka, śmietana 12%, masło prawdziwe, wędlina drobiowa, biały serek, warzywa, herbata owocowa Alergeny: gluten, nabiał	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami Składniki: wywar z mięsa drobiowego, ziemniaki, seler, pietruszka, por, marchew, przyprawy, zioła, kasza jęczmienna Alergeny: seler	Kotlecik drobiowy w sezamie (z pieca) w sosie śmietanowo z czosnkiem niedźwiedzim, ryż brązowy, zielona fasolka szparagowa na parze, kompot Składniki: mięso drobiowe z kurczaka, jajka, sezam, śmietana, ryż brązowy, fasolka, przyprawy, zioła Alergeny: jajka, nabiał, sezam	I: Jogurt grecki z musem z czarnej porzeczki II: Owoc Składniki: jogurt naturalny grecki, czarna porzeczka Alergeny: nabiał
<b>19.11</b> Wtorek	I śniadanie: Owsianka na mleku z wanilią, rodzynkami i słonecznikiem II śniadanie: Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90% mięsa) i jajkiem, herbata owocowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, masło prawdziwe, wędlina wieprzowa, jajko, warzywa, płatki owsiane, mleko, herbata owocowa Alergeny: gluten, mleko, jajko	Zupa buraczkowa Składniki: masło, buraki, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, zioła, przyprawy Alergeny: seler, nabiał	Ryż paraboliczny z jabłkami prażonymi z cynamonem i śmietaną, kompot Składniki: ryż paraboliczny, jabłka, cynamon, śmietana 12% Alergeny: nabiał	I: Bułka maślana z konfiturą truskawkową (wyrób własny) II: Owoc Składniki: bułka maślana, masło prawdziwe, truskawki Alergeny: nabiał, gluten
<b>20.11</b> Środa	I śniadanie: Parówka z szynki 94% mięsa II śniadanie: Dwie kanapki z pasztetem (powyżej 80% mięsa) i serem, ketchup, herbata z cytryną i miodem Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, masło prawdziwe, pasztet, ser żółty, warzywa, parówka, ketchup, herbata, cytryna, miód naturalny Alergeny: gluten, mleko	Zupa szczawiowa z jajkiem i śmietaną Składniki: masełko, szczaw, jajko, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, por, śmietana, przyprawy, zioła Alergeny: nabiał, jajka, seler	Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, buraczki na ciepło, kompot Składniki: szynka wieprzowa, cebula, papryka, pomidory, ogórek kiszony, mąka pszenna, kasza gryczana, buraki, olej rzepakowy, cytryna, przyprawy, zioła Alergeny: gluten	I: Budyń czekoladowy z musem wiśniowym II: Warzywo Składniki: mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao, wiśnie Alergeny: nabiał
<b>21.11</b> Czwartek	I śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku II śniadanie: Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90% mięsa) i serem żółtym, warzywa, herbata owocowa Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, masło prawdziwe, ser żółty gouda, wędlina wieprzowa, warzywa, mleko, płatki kukurydziane, herbata owocowa Alergeny: gluten, nabiał	Zupa ogórkowa ze śmietaną Składniki: oliwa kaszubska, ogórki kiszzone, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki, śmietana 12%, zioła, przyprawy Alergeny: seler, nabiał	Rolada drobiowa ze szpinakiem i serem feta w sosie śmietanowo-koperkowym, kasza jęczmienna, surówka coleslaw, kompot Składniki: mięso z kurczaka, szpinak, ser feta, koper, śmietana, kasza jęczmienna, marchewka, kapusta, cebula, jogurt naturalny, przyprawy, zioła Alergeny: gluten, nabiał	I: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym II: Owoc Składniki: jogurt naturalny, truskawki Alergeny: nabiał
<b>22.11</b> Piątek	I śniadanie: Jajko gotowane ze szczypiorkiem II śniadanie: Dwie kanapki z białym serkiem i serem żółtym, kakao z miodem naturalnym Składniki: pieczywo białe, pieczywo razowe, jajko, biały serek, ser gouda, masło prawdziwe, warzywa, mleko, kakao Alergeny: nabiał, gluten, jajka, miód	Krupnik 5 zbóż z ziemniaczkami Składniki: masło, marchewka, pietruszka, seler, por, kasza jęczmienna, ryż, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza bulgur, ziemniaki, zioła Alergeny: seler, mleko, gluten	Kotlet rybny (smażony), ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty, marchewki i jabłuszka, kompot Składniki: dorsz, jajko, cebula, ziemniaki, kapusta, marchewka, jabłuszko, olej rzepakowy, przyprawy, zioła Alergeny: gluten, jajko	I: Tarta z dyni (wyrób własny) II: Owoc Składniki: dynia, mąka pszenna, masło, jajka, cukier, proszek do pieczenia, cynamon, cytryna, mleko Alergeny: gluten, nabiał, jajka

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznicza 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski, żytni, wójtka, fitness, graham, razowy ze słonecznikiem.

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
<b>25.11</b> Poniedziałek	<b>I śniadanie:</b> Parówka 94 % mięsa, ketchup <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z wędliną wieprzową (powyżej 90 % mięsa) serem żółtym, warzywa, herbata rumiankowa z miodem naturalnym i cytryną <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, parówka, ketchup, wędlina, ser żółty, warzywa, miód, cytryna, rumianek, masło prawdziwe <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten, miód	<b>Zupa jarzynowa</b> <b>Składniki:</b> oliwa z oliwek, marchewka, pietruszka, seler, por, brokuł, kalafior, fasolka, brukselka, ziemniaki, ziola <b>Alergeny:</b> seler	<b>Spaghetti bolońskie, kompot</b> <b>Składniki:</b> makaron, łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, cebula, ser, przyprawy, ziola <b>Alergeny:</b> gluten, seler, nabiał	<b>I: Ryż na mleku z musem z malinowym</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> ryż, mleko, wanilia, maliny <b>Alergeny:</b> nabiał
<b>26.11</b> Wtorek	<b>I śniadanie:</b> Jajecznica ze szczypiorkiem <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z białym serkiem i wędliną drobiową, warzywa, herbata owocowa <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, jajka, masło prawdziwe, biały serek, wędlina drobiowa, warzywa <b>Alergeny:</b> jajka, gluten, nabiał	<b>Zupa kalafiorowo-brokulowa</b> <b>Składniki:</b> maselko, marchewka, pietruszka, seler, por, kalafior, brokuł, ziemniaki, ziola <b>Alergeny:</b> seler, mleko	<b>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z anansem i warzywami, ryż brązowy, kompot</b> <b>Składniki:</b> mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, pietruszka, por, seler, cebula, ananas, pomidory, przyprawy, ziola <b>Alergeny:</b> seler	<b>I: Kaszka manna na mleku z musem malinowym</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> mleko, kaszka manna, malina <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten
<b>27.11</b> Środa	<b>I śniadanie:</b> Owsianka na mleku z orzechami, rodzynkami i słonecznikiem <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z konfiturą truskawkową i żółtym serem, warzywa, herbata z cytryną <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, mleko, płatki owsiane, masło prawdziwe, rodzynki, orzechy, słonecznik, warzywa, truskawki, herbata, cytryny <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten	<b>Rosół z makaronem</b> <b>Składniki:</b> wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, ziola, przyprawy, makaron <b>Alergeny:</b> seler, gluten	<b>Pierogi z mięsem (pielmieni) z okrasą z cebulki i maselka, surówka z kapusty i marchewki</b> <b>Składniki:</b> mięso drobiowe, jajko, mąka pszenna, olej rzepakowy, masło, cebula, marchew, kapusta, przyprawy, ziola <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał	<b>I: Kisiel z soku ze świeżych owoców (wyrób własny)</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> owoce, skrobia ziemniaczana <b>Alergeny:</b> brak
<b>28.11</b> Czwartek	<b>I śniadanie:</b> Jajko gotowane ze szczypiorkiem <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z wędliną drobiową (powyżej 90% mięsa) i serem żółtym, herbata owocowa <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, jajko, wędlina drobiowa, ser gouda, masło prawdziwe, warzywa, herbata <b>Alergeny:</b> nabiał, gluten, jajka	<b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty ze świeżym koperkiem</b> <b>Składniki:</b> wywar z mięsa wieprzowego, kapusta, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, ziemniaki, przyprawy, koperek, ziola <b>Alergeny:</b> seler	<b>Naleśnik z serkiem waniliowym, brzoskwinia, śmietana, kompot</b> <b>Składniki:</b> mąka, jajka, mleko, serek waniliowy, brzoskwinie, śmietana 12% <b>Alergeny:</b> nabiał, jajka, gluten	<b>I: Bułeczka grahamka z szynką</b> <b>II: Warzywo</b> <b>Składniki:</b> pieczywo razowe, masło prawdziwe, szynka z indyka, warzywa <b>Alergeny:</b> gluten
<b>29.11</b> Piątek	<b>I śniadanie:</b> Płatki kukurydziane na mleku <b>II śniadanie:</b> Dwie kanapki z pastą jajeczną i serem żółtym, warzywa, herbata owocowa <b>Składniki:</b> pieczywo białe, pieczywo razowe, masło prawdziwe, ser żółty gouda, jajko, warzywa, mleko, płatki kukurydziane, herbata owocowa <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał, jajko	<b>Ryżanka z ryżu jaśminowego</b> <b>Składniki:</b> maselko, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż jaśminowy, ziola <b>Alergeny:</b> seler	<b>Pieczeń rybna w sosie śmietanowo-cytrynowym, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kapusty i marchewki, kompot</b> <b>Składniki:</b> filet z dorsza, jajko, ziemniaki, kapusta, marchew, olej rzepakowy, śmietana, cytryna, przyprawy, ziola <b>Alergeny:</b> gluten, nabiał, ryba, jajko	<b>I: Szarlotka (wypiek własny)</b> <b>II: Owoc</b> <b>Składniki:</b> mąka, masło, cukier, jajka, proszek do pieczenia, jabłka, cukier waniliowy, cynamon <b>Alergeny:</b> gluten, jajka

**Gramatury:** śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczywo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski, żytni, wójtka, fitness, graham, razowy ze słonecznikiem.

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.