

04.01.2021 – poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego żytniego z masłem, szynką konserwową i ogórkiem 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym i pomidorem 40g (1a, 3), kakao 250ml (3, 10)

II danie: Spaghetti bolognese ze świeżych pomidorów, warzyw z bazylią 170g/50ml, makaron spaghetti mieszany: razowy i 100% durum pszenne 250g (1a, 1b, 4)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

05.01.2021 – wtorek

Śniadanie: Parówka na ciepło 50g (2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego mieszanego: pszenno-żytniego z sałatą zieloną, serem żółtym morskim i ogórkiem 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), herbata z cytryną 250ml

II danie: Filet z piersi kurczaka z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

06.01.2021 – środa

wolne

07.01.2021 – czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (3, 7, 10), kanapka z chleba graham, masłem, szynką złocistą i ogórkiem 40g (1a, 2, 3, 6, 9), marchewka, herbata z cytryną 250ml

II danie: Pierogi ruskie z cebulą duszoną 5 szt. (1a, 3, 4), surówka z białej kapusty i koperku 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

08.01.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego żytniego z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 40g (1b, 3, 4), 1/2 bułki pszennej z masłem, serem żółtym i pomidorem 40g (1a, 3), herbata owocowa 250ml

II danie: Kotlecik rybno-ziemniaczany z sosem koperkowym 120g/50ml (1a, 4, 5), ryż mieszany: biały i brązowy 200g, surówka z kapustą kiszoną, marchewką i jabłkiem 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

11.01.2021 – poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego żytniego z ziarnami, masła, z filetem z piersi indyka i ogórkiem 40g (1b, 2, 3, 6, 9 kanapka z chleba pszennego, masła, dżem niskosłodzony 40g (1a,)), herbata z cytryną 250ml

II danie: Makaron świderki mieszany: razowy i 100% durum pszenny (1a, 1b, 4) z białym twarogiem na słodko 300g (1a, 3, 4), sos jogurtowy 120ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

12.01.2021 – wtorek

Śniadanie: Musli z płatkami pełnoziarnistymi z jogurtem naturalnym 250ml (1b, 1c, 3, 9, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), papryka, herbata owocowa 250ml

II danie: Tradycyjny kotlet schabowy z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z buraczków i cebuli 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

13.01.2021 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba pszennego, masła, sera żółtego i pomidora 40g (1a, 3), ½ bułki graham, masłem, szynką konserwową i ogórkiem 40g (1a, 3, 6, 9), kawa inka 250ml (1b, 1d, 3)

II danie: Krokiet z mięsem 320g (1a, 4), surówka z białej kapusty i koperku 100g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

14.01.2021 – czwartek

Śniadanie: Owsianka jaglana na mleku 250ml (3), kanapka z chleba jakubowego żytniego, masła, szynki złocistej drobiowej i ogórka 40g (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną 250ml

II danie: Klopsik drobiowy z sosem pomidorowym 120g/50ml (1a, 4), kasza jęczmienna 200g (1d), surówka z marchewki i groszku 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

15.01.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego mieszanego (pszenno-żytniego), masła, sera żółtego i pomidora 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), ½ jajka na twardo (5), herbata owocowa 250ml

II danie: Pulpecik rybno-ryżowo-warzywny (marchewka i soczewica) z sosem koperkowym 120g/50ml (1a, 3, 4, 5), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

18.01.2021 – poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego żytniego z masłem, szynką konserwową i ogórkiem 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym i pomidorem 40g (1a, 3), kakao 250ml (3, 10)

II danie: Duszona wieprzowina z warzywami: fasolka szparagowa zielona i żółta, marchewka, pietruszka, seler, por 120g/50ml (2), kasza pęczak 200g (1d), surówka z gotowanego brokuła 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

19.01.2021 – wtorek

Śniadanie: Parówka na ciepło 50g (2, 3, 6, 9), kanapka z chleba razowego mieszanego: pszenno-żytniego z sałatą zieloną, serem żółtym morskim i ogórkiem 40g (1a, 1b, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), herbata z cytryną 250ml

II danie: Filet z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych a'la KFC z piecem 120g (1a, 4), ryż z warzywami: marchewka, pietruszka, seler, por, zielony groszek, ciecierzycza 200g (2), surówka z białej kapusty i marchewki 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

20.01.2021 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba żytniego ze słonecznikiem, masłem, twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g (1b, 3), kanapka z chleba pszennego z masłem i dżemem niskosłodzonym 40g (1a, 3), herbata owocowa 250ml

II danie: Tradycyjny kotlet mielony wieprzowy z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z marchewki i groszku 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

21.01.2021 – czwartek

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 250ml (3, 7, 10), kanapka z chleba graham, masłem, szynką złocistą i ogórkiem 40g (1a, 2, 3, 6, 9), marchewka, herbata z cytryną 250ml

II danie: Kotlet pożyński drobiowy pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z bukietu warzyw: kalafior, brokuł, marchewka 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

22.01.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba jakubowego żytniego z pastą rybna ze szczypiorkiem 40g (1b, 3, 4), 1/2 bułki pszennej z masłem, serem żółtym i pomidorem 40g (1a, 3), herbata owocowa 250ml

II danie: Pierogi z białym serem na słodko 5 szt. (1a, 3, 4), jogurt naturalna 120ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

25.01.2021 – poniedziałek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego żytniego z ziarnami, masła, z filetem z piersi indyka i ogórkiem 40g (1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego, masła, dżem niskosłodzony 40g (1a,), herbata z cytryną 250ml

II danie: Julienne warzywne z mięsem drobiowym: indyk, kurczak 160g/50ml (3), ryż mieszany: biały i brązowy 260g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

26.01.2021 – wtorek

Śniadanie: Musli z płatkami pełnoziarnistymi z jogurtem naturalnym 250ml (1b, 1c, 3, 9, 10), kanapka z chleba pszennego z masłem 30g (1a, 3), papryka, herbata owocowa 250ml

II danie: Nuggetsy z piersi kurczaka z pieca 120g (1a, 4), ziemniaki 200g, surówka z marchewką na słodko 100g

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

27.01.2021 – środa

Śniadanie: Kanapka z chleba pszennego, masła, sera żółtego i pomidora 40g (1a, 3), ½ bułki graham, masłem, szynką konserwową i ogórkiem 40g (1a, 3, 6, 9), kawa inka 250ml (1b, 1d, 3)

II danie: Pierogi leniwe na słodko 300g (1a, 3, 4), jogurt naturalny 120ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

28.01.2021 – czwartek

Śniadanie: Owsianka jaglana na mleku 250ml (3), kanapka z chleba jakubowego żytniego, masła, szynki złocistej drobiowej i ogórka 40g (1a, 2, 3, 6, 9), herbata z cytryną 250ml

II danie: Udzik pieczony 100g, ziemniaki 170g, surówka z białej kapusty i koperku 80g (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

29.01.2021 – piątek

Śniadanie: Kanapka z chleba razowego żytniego z masłem, szynką konserwową i ogórkiem 40g (1a, 1b, 2, 3, 6, 9), kanapka z chleba pszennego z masłem, serem żółtym i pomidorem 40g (1a, 3), kakao 250ml (3, 10)

II danie: Makaron kokardki z truskawkami na słodko 250g (1a, 3, 4), jogurt naturalny 100ml (3)

Napój: Kompot z owoców 160ml

Podwieczorek: Warzywo lub owoc sezonowy

Alergeny:

- 1) zboże zawierające gluten: 1a) pszenica; 1b) żyto, 1c) owies, 1d) jęczmień
- 2) seler i produkty pochodne
- 3) białko mleka
- 4) jajko
- 5) ryba
- 6) gorczyca
- 7) orzeszki ziemne
- 8) skorupiaki i produkty pochodne
- 9) soja i produkty pochodne
- 10) orzechy tj. migdały, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacjowe itd. oraz produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne