

Żłobek-listopad 2024

	Poniedziałek 04.11	Wtorek 05.11	Środa 06.11	CZWARTEK 07.11	PIĄTEK 08.11
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa (15g) Ser Żółty (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata miętowa (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki owsiane na mleku (200g) Jajko n twardo (1 szt.) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 415 kcal	Parówka z indyka z wody (1szt.) Ketchup (5g) Ser Żółty (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 263 kcal	Kasza manna na mleku (200g) Polędwica drobiowa (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Herbatka (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 149 kcal	Naleśniki z serkiem waniliowym (2 szt.) Herbata rumiankowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 230 kcal
ŚNIADANIE BEZMLECZNE	Szynka drobiowa (15g) Ser Żółty wegański (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata miętowa (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki owsiane na mleku roślinnym (200g) Jajko na twardo (1 szt.) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 415 kcal	Parówka z indyka z wody (1szt.) Ketchup (5g) Ser Żółty wegański (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (1) Wartość odżywcza: 263 kcal	Kasza manna na mleku roślinnym (200g) Polędwica drobiowa (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Herbatka (200ml) (1) Wartość odżywcza: 149 kcal	Naleśniki z dżemem truskawkowym (2 szt.) Herbata rumiankowa (200ml) (1,3) Wartość odżywcza: 230 kcal
ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE	Szynka drobiowa (15g) Ser Żółty (15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata miętowa (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki owsiane na mleku (200g) Jajko n twardo (1 szt.) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 415 kcal	Parówka z indyka z wody (1szt.) Ketchup (5g) Ser Żółty (15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa Świeże (20g) Kawa Inka z mlekiem (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 263 kcal	Kasza jaglana na mleku (200g) Polędwica drobiowa (15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa Świeże (20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 149 kcal	Naleśniki bezglutenowe z serkiem waniliowym (2 szt.) Herbata rumiankowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 230 kcal
ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE	Szynka sojowa (15g) Ser Żółty (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata miętowa (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki owsiane na mleku (200g) Pasta warzywna (50g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 415 kcal	Parówka sojowa z wody (1szt.) Ketchup (5g) Ser Żółty (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Kawa zbożowa z mlekiem (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 253 kcal	Kasza manna na mleku (200g) Szynka sojowa (15g) Pieczywo (50g) Warzywa Świeże (20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 149 kcal	Naleśniki z serkiem waniliowym (2 szt.) Herbata rumiankowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 230 kcal
II ŚNIADANIE	Przekąska owocowo warzywna (70g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza:50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza:50 kcal
ZUPA	Pomidorowa z makaronem (250g) (7,9) Wartość odżywcza: 395 kcal	Krem z dyni (250g) z grzankami (1,7,9) Wartość odżywcza: 218 kcal	Jarzynowa (250g) (7,9) Wartość odżywcza: 85 kcal	Szczawiowa (250g) (1,9) Wartość odżywcza: 195 kcal	Krupnik z kaszą jaglaną(250 g) (1,9) Wartość odżywcza: 110 kcal
ZUPA DIETA	Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (250g) (7,9) Wartość odżywcza: 395 kcal	Krem z dyni (250g) z grzankami bezglutenowymi (15g) (7,9) Wartość odżywcza:218 kcal	Jarzynowa (250g) (7,9) Wartość odżywcza: - 85 kcal	Szczawiowa (250g) (1,9) Wartość odżywcza: 195 kcal	Krupnik z kaszą jaglaną (250 g)(1,9) Wartość odżywcza: 110 kcal
II DANIE	Kurczak (80g) w sosie jarzynowym (50g) Ryż (100g) Lemoniada (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 974 kcal	Udko kurczaka z pieca (1 szt.) Ziemniaczki puree (150 g) Marchewka na parze (70g) Kompot (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 711 kcal	Placuszki z cukinii ( 3 szt.) z sosem pomidorowym (50g) Surówka z kiszanej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 399 kcal	Filet kurczaka (80 g) w sosie koperkowym (50 g) Kasza bulgur (100 g) Bukiet warzyw na parze (70 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 388 kcal	Miruna z pieca (80g) Ziemniaki puree (100g) Surówka z ogórków kiszonych (70g) Kompot (200ml) (4) Wartość odżywcza: 366 kcal
II DANIE BEZMLECZNE	Kurczak (80g) w sosie jarzynowym (50g) Ryż (100g) Lemoniada (200 ml ) (1,7) Wartość odżywcza: 974 kcal	Udko kurczaka z pieca (1 szt.) Ziemniaczki puree (150 g) Marchewka na parze (70g) Kompot (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 711 kcal	Placuszki z cukinii ( 3 szt.) z sosem pomidorowym (50g) Surówka z kiszanej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 399 kcal	Filet kurczaka (80 g) w sosie koperkowym (50 g) Kasza bulgur (100 g) Bukiet warzyw na parze (70 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 388 kcal	Miruna z pieca (80g) Ziemniaki puree (100g) Surówka z ogórków kiszonych (70g) Kompot (200ml) (4) Wartość odżywcza: 366 kcal
II DANIE BEZGLUTENOWE	Kurczak (80g) w sosie jarzynowym (50g) Ryż (100g) Lemoniada (200 ml ) (1,7) Wartość odżywcza: 974 kcal	Udko kurczaka z pieca (1 szt.) Ziemniaczki puree (150 g) Marchewka na parze (70g) Kompot (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 711 kcal	Placuszki z cukinii ( 3 szt.) z sosem pomidorowym (50g) Surówka z kiszanej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 399 kcal	Filet kurczaka (80 g) w sosie koperkowym (50 g) Kasza bulgur (100 g) Bukiet warzyw na parze (70 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 388 kcal	Miruna z pieca (80g) Ziemniaki puree (100g) Surówka z ogórków kiszonych (70g) Kompot (200ml) (4) Wartość odżywcza: 366 kcal
II DANIE WEGETARIAŃSKIE	Kotleciki sojowe (80g) w sosie jarzynowym (50g) Ryż (100g) Lemoniada (200 ml ) (1,7) Wartość odżywcza: 974 kcal	Kotlecik wegetariański (1 szt.) Ziemniaczki puree (150 g) Marchewka na parze (70g) Kompot (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 711 kcal	Placuszki z cukinii ( 3 szt.) z sosem pomidorowym (50g) Surówka z kiszanej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 399 kcal	Burger wegetariański (80 g) w sosie koperkowym (50 g) Kasza bulgur (100 g) Bukiet warzyw na parze (70 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 373 kcal	Miruna z pieca (80g) Ziemniaki puree (100g) Surówka z ogórków kiszonych (70g) Kompot (200ml) (4) Wartość odżywcza: 366 kcal
PODWIECZOREK	Biszkopty bez cukru (20 g) (1,3,7) Wartość odżywcza: 60 kcal	Croissant (1 szt.) (1,3,7) Wartość odżywcza: 267 kcal	Buleczka z rodzynkami(1szt.) Powidła śliwkowe (30g) Wartość odżywcza: 316 kcal	Koktajl owocowy na jogurcie (150 g) Wartość odżywcza: 100 kcal	Kanapka z kielbaską szynkową i papryką (1 szt) (1) Wartość odżywcza: 150 kcal

	PONIEDZIAŁEK 11.11	WTOREK 12.11	ŚRODA 13.11	CZWARTEK 14.11	PIĄTEK 15.11
ŚNIADANIE		Twarożek naturalny (50g) Połudwica sopocka (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże ( 20g) Herbatka (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 185 kcal	Zupa mleczna z makaronem (200 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa ( 200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 329 kcal	Szynka wędzona (15 g) Ser żółty (20g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 270 kcal	Płatki ryżowe na mleku (200 g) Indyk pieczony (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka rumiankowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 639 kcal
ŚNIADANIE BEZMLECZNE		Ser żółty wegański (50g) Połudwica sopocka (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże ( 20g) Herbatka (200ml) (1) Wartość odżywcza: 185 kcal	Zupa mleczna z makaronem na mleku roślinnym (200 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa ( 200 ml) (1) Wartość odżywcza: 329 kcal	Szynka wędzona (15 g) Ser żółty wegański (20g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1,3) Wartość odżywcza: 270 kcal	Płatki ryżowe na mleku roślinnym(200 g) Indyk pieczony (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka rumiankowa (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 639 kcal
ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE		Twarożek naturalny (50g) Połudwica sopocka (15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże ( 20g) Herbatka (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 185 kcal	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym (200 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo bezglutenowe(50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa ( 200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 329 kcal	Szynka wędzona (15 g) Ser żółty (20g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 270 kcal	Płatki ryżowe na mleku (200 g) Indyk pieczony(20 g) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka rumiankowa (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 639 kcal
ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE		Twarożek naturalny (50g) Szynka sojowa(15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże ( 20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 185 kcal	Zupa mleczna z makaronem (200 g) Szynka sojowa (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa ( 200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 329 kcal	Jajko na twardo (1 szt.) Ser żółty (20g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 270 kcal	Płatki ryżowe na mleku (200 g) Paszтет warzywny (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka rumiankowa (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 639 kcal
II ŚNIADANIE		Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal
ZUPA		Rosół z makaronem (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 370 kcal	Barszcz ukraiński ( 250 g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 240 kcal	Krem z kukurydzy z grzankami (250 ) (7,9) Wartość odżywcza: 199 kcal	Kapuśniak (250g) (7,9) Wartość odżywcza: 218 kcal
ZUPA DIETA		Rosół z makaronem bezglutenowym (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 370 kcal	Barszcz ukraiński ( 250 g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 240 kcal	Krem z kukurydzy z grzankami bezglutenowymi (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 199 kcal	Kapuśniak (250g) (7,9) Wartość odżywcza:218 kcal
II DANIE		Leczo warzywne ( 150g) z kielbaską (60g) Ryż (100g) Lemoniada (200ml) (1) Wartość odżywcza: 576 kcal	Gołąbki (1 szt.) w sosie pomidorowym (50g) bez zawijania na duszonej kapuście Ziemniaki (150g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 480 kcal	Kluski leniwe z maselkiem i bułeczką (250g) Bukiet warzyw na parze (70g) Kompot (200ml) (3) Wartość odżywcza: 237 kcal	Paluszki rybne z fileta z mintaja (3 szt.) Ziemniaczki opiekane (150 g) Marchewka z groszkiem (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 908 kcal
II DANIE BEZMLECZNE		Leczo warzywne ( 150g) z kielbaską (60g) Ryż (100g) Lemoniada (200ml) (1) Wartość odżywcza: 576 kcal	Gołąbki (1 szt.) w sosie pomidorowym (50g) bez zawijania na duszonej kapuście Ziemniaki (150g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 480 kcal	Kluski "leniwe" z maselkiem i bułeczką (250g) Bukiet warzyw na parze (70g) Kompot (200ml) (3) Wartość odżywcza:237 kcal	Paluszki rybne z fileta z mintaja (3 szt.) Ziemniaczki opiekane (150 g) Marchewka z groszkiem (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 908 kcal
II DANIE BEZGLUTENOWE		Leczo warzywne ( 150g) z kielbaską (60g) Ryż (100g) Lemoniada (200ml) (1) Wartość odżywcza: 576 kcal	Gołąbki (1 szt.) w sosie pomidorowym (50g) bez zawijania na duszonej kapuście Ziemniaki (150g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 480 kcal	Kluski leniwe z maselkiem i bułeczką bezglutenową (250g) Bukiet warzyw na parze (70g) Kompot (200ml) (3) Wartość odżywcza:237 kcal	Paluszki rybne z fileta z mintaja (3 szt.) Ziemniaczki opiekane (150 g) Marchewka z groszkiem (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 908 kcal
II DANIE WEGETARIAŃSKIE		Leczo warzywne ( 150g) z kielbaską sojową (60g) Ryż (100g) Lemoniada (200ml) (1) Wartość odżywcza: 576 kcal	Gołąbki wegetariańskie (1szt.) w sosie pomidorowym (50g) bez zawijania na duszonej kapuście Ziemniaki (150g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 480 kcal	Kluski leniwe z maselkiem i bułeczką (250g) Bukiet warzyw na parze (70g) Kompot (200ml) (3) Wartość odżywcza: 237 kcal	Paluszki rybne z fileta z mintaja (3 szt.) Ziemniaczki opiekane (150 g) Marchewka z groszkiem (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 908 kcal
PODWIECZOREK		Rogalik z szynką i serem (1szt.) Wartość odżywcza: 340 kcal	Salatka brokułowa z jajkiem i serem feta (100g) Wartość odżywcza: 135 kcal	Galaretkta owocowa (150g) Jabłko (1 szt.) Wartość odżywcza: 104 kcal	Pasta z białego sera (70g) z pieczywem chrupkim (20g) (1,7) Wartość odżywcza: 254 kcal

	PONIEDZIAŁEK 18.11	WTOREK 19.11	ŚRODA 20.11	CZWARTEK 21.11	PIĄTEK 22.11
ŚNIADANIE	Polędwica sopocka (15 g) Ser Żółty (15 g ) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 180 kcal	Ryż na mleku (200 g) Szynka wędzona( 15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 496 kcal	Pasta jajeczna (50 g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 374 kcal	Jogurt naturalny (100 g) Płatki kukurydżiane (30 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 362 kcal	Domowy pasztet pieczony (20g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata cytrynowa (200ml) (1) Wartość odżywcza: 468 kcal
ŚNIADANIE BEZMLECZNE	Polędwica sopocka (15 g) Ser Żółty wegański(15 g ) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 180 kcal	Ryż na mleku roślinnym (200 g) Szynka wędzona ( 15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka (200ml) (1) Wartość odżywcza: 496 kcal	Pasta jajeczna (50 g) Ser Żółty wegański( 15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 374 kcal	Mleko sojowe (200 ml) Płatki kukurydżiane (30 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 352 kcal	Domowy pasztet pieczony (20g) Ser Żółty wegański (15 g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1) Wartość odżywcza: 468 kcal
ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE	Polędwica sopocka (15 g) Ser Żółty (15 g ) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 180 kcal	Ryż na mleku (200 g) Szynka wędzona ( 15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 496 kcal	Pasta jajeczna (50 g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 374 kcal	Jogurt naturalny (100 g) Płatki kukurydżiane (30 g) Szynka drobiowa (15 g) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 362 kcal	Domowy pasztet pieczony (20g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1) Wartość odżywcza: 468 kcal
ŚNIADANIE WEGETARIANŚKIE	Pasta warzywna (15 g) Ser Żółty (15 g ) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 165 kcal	Ryż na mleku (200 g) Szynka sojowa ( 15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 496 kcal	Pasta jajeczna (50 g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka owocowa (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 374 kcal	Jogurt naturalny (100 g) Płatki kukurydżiane (30 g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 362 kcal	Domowy pasztet warzywny (20g) Ser Żółty (15 g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbatka cytrynowa (200ml) (1) Wartość odżywcza: 468 kcal
II ŚNIADANIE	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal
ZUPA	Kalafiorowa (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 158 kcal	Krem z pieczonej papryki (250g) z grzankami (15g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 75 kcal	Szpinakowa (250g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 110 kcal	Buraczkowa (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 93 kcal	Ziemniaczanka (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 98 kcal
ZUPA DIETA	Kalafiorowa (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 138 kcal	Krem z pieczonej papryki (250g) z grzankami bezglutenowymi (15g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 75 kcal	Szpinakowa (250g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 110 kcal	Buraczkowa (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 93 kcal	Ziemniaczanka (250 g) (7,9) Wartość odżywcza: 98 kcal
II DANIE	Makaron spaghetti (150g) w sosie Bolognese (150 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 281 kcal	Indyk mielony (80 g) w sosie własnym (50 g) Ziemniaczki puree (150 g) Brokuły na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 342 kcal	Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkiem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 399 kcal	Sos z mielonej wołowiny (120 g) kopytka (150 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 320 kcal	Miruna (80 g) w sosie pomidorowym (50 g) Kasza kuskus (100 g) Surówka z kapusty kiszzonej(( (70 g) Kompot (200 ml) (1,4) Wartość odżywcza: 497 kcal
II DANIE BEZMLECZNE	Makaron spaghetti (150g) w sosie Bolognese (150 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 281 kcal	Indyk mielony (80 g) w sosie własnym (50 g) Ziemniaczki puree (150 g) Brokuły na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 342 kcal	Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkiem (50 g)i polewą jogurtową roślinną (50 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 399 kcal	Sos z mielonej wołowiny (120 g) kopytka (150 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 320 kcal	Miruna (80 g) w sosie pomidorowym (50 g) Kasza kuskus (100 g) Surówka z kapusty kiszzonej(( (70 g) Kompot (200 ml) (1,4) Wartość odżywcza: 497 kcal
II DANIE BEZGLUTENOWE	Makaron bezglutenowy spaghetti (150g) w sosie Bolognese (150 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 281 kcal	Indyk mielony (80 g) w sosie własnym (50 g) Ziemniaczki puree (150 g) Brokuły na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 342 kcal	Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkiem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 399 kcal	Sos z mielonej wołowiny (120 g) kopytka (150 g) Surówka z czerwonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 320 kcal	Miruna (80 g) w sosie pomidorowym (50 g) ryż (100 g) Surówka z kapusty kiszzonej (70 g) (4) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 497 kcal
II DANIE WEGETARIANŚKIE	Makaron spaghetti (150g) w sosie a la Bolognese (150 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 281 kcal	Kotlecik warzywny (90 g) Ziemniaczki puree (150 g) Brokuły na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 321 kcal	Ryż (150 g) z duszonym jabłuszkiem (50 g)i polewą jogurtową (50 g) Kompot (200 ml) (7) Wartość odżywcza: 399 kcal	Gulasz warzywny (120 g) kopytka (150 g) Surówka z czerwonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 320 kcal	Miruna (80 g) w sosie pomidorowym (50 g) Kasza kuskus (100 g) Surówka z kapusty kiszzonej((70 g) Kompot (200 ml) (1,4) Wartość odżywcza: 497 kcal
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy (1 szt) Podplomyk bez cukru (1 szt) (1,7) Wartość odżywcza: 165 kcal	Kanapka z serem Żółtym (20g) i ogórkiem kiszonym (10g) (1) Wartość odżywcza: 65 kcal	Twarożek ze szczypiorkiem i ogórkiem zielonym (100g) Sucharek bez cukru (1 szt.) Wartość odżywcza: 166 kcal	Kanapka z kurczakiem i warzywami (1 szt) Wartość odżywcza: 146 kcal	Domowe ciasto czekoladowe (100 g.) Wartość odżywcza: 120 kcal

	PONIEDZIAŁEK 25.11	WTOREK 26.11	ŚRODA 27.11	CZWARTEK 28.11	PIĄTEK 29.11
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa (15 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml) na zimno Indyk pieczony (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 500 kcal	Serek wiejski (50g) Szynka drobiowa(15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 291 kcal	Owsianka na mleku (200 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 375 kcal	Pankejki z polewą owocową (2 szt.) Kakao (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 650 kcal
ŚNIADANIE BEZMLECZNE	Szynka drobiowa (15 g) Ser żółty wegański (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku roślinnym (200 ml) na zimno Indyk pieczony (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 500 kcal	Serek żółty wegański(50g) Szynka drobiowa(15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata (200ml) (1) Wartość odżywcza: 291 kcal	Owsianka na mleku roślinnym (200 g) Ser żółty wegański(15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 375 kcal	Pankejki na mleku roślinnym z polewą owocową (2 szt.) Kakao (200 ml) (1,3) Wartość odżywcza: 650 kcal
ŚNIADANIE BEZGLUTENOWE	Szynka drobiowa (15 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml)(7) Wartość odżywcza: 180 kcal	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml) na zimno Indyk pieczony (20 g) Pieczywo bezglutenowe (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200 ml) (1) Wartość odżywcza: 500 kcal	Serek wiejski (50g) Szynka drobiowa (15g) Pieczywo bezglutenowe (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 291 kcal	Owsianka na mleku (200 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo bezglutenowe(50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 375 kcal	Pankejki z polewą owocową (2 szt.) Kakao (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 650 kcal
ŚNIADANIE WEGETARIAŃSKIE	Szynka sojowa (15 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka miętowa (200 ml) (1,7) Wartość odżywcza: 160 kcal	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (200 ml) na zimno Pasta warzywna (20 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) Herbatka (200ml) (1) Wartość odżywcza: 450kcal	Serek wiejski (50g) Szynka sojowa (15g) Pieczywo (50g) Warzywa świeże (20g) Herbata (200ml) (1,7) Wartość odżywcza: 291 kcal	Owsianka na mleku (200 g) Ser żółty (15 g) Pieczywo (50 g) Warzywa świeże (20 g) (1,7) Herbatka miętowa (200 ml) Wartość odżywcza: 375 kcal	Pankejki z polewą owocową (2 szt.) Kakao (200 ml) (1,3,7) Wartość odżywcza: 650 kcal
II ŚNIADANIE	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal	Przekąska owocowo warzywna (70 g) Wartość odżywcza: 50 kcal
ZUPA	Ogórkowa (250 g) (7) Wartość odżywcza: 120 kcal	Krem z pomidorów z grzankami (250 g) (1) Wartość odżywcza: 69 kcal	Groszkowa (250 g) (7) Wartość odżywcza: 160 kcal	Soczewicowa (250 g) Wartość odżywcza: 885 kcal	Cukiniowa (250g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 156 kcal
ZUPA DIETA	Ogórkowa (250 g) (7) Wartość odżywcza: 120 kcal	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi (250 g) (1) Wartość odżywcza: 69 kcal	Groszkowa (250 g) (7) Wartość odżywcza: 160 kcal	Soczewicowa (250 g) Wartość odżywcza: 885 kcal	Cukiniowa (250g) (1,7,9) Wartość odżywcza: 156 kcal
II DANIE	Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g) Kasza pęczak(100 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 661 kcal	Pierogi ruskie (6 szt.) Surówka z kiszonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 695 kcal	Nuggetsy z kurczaka (80g) Ziemniaczki opiekane (150g) Surówka z kiszonego ogórka (50g) Kompot (200ml) (7) Wartość odżywcza: 448 kcal	Schab pieczony (80g) w sosie własnym (50 g) Kasza gryczana (100 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 429 kcal	Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) Ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 431 kcal
II DANIE BEZMLECZNE	Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g) Kasza pęczak(100 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 661 kcal	“Pierogi ruskie” (6 szt.) Surówka z kiszonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 695 kcal	Nuggetsy z kurczaka (80g) Ziemniaczki opiekane (150g) Surówka z kiszonego ogórka (50g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 448 kcal	Schab pieczony (80g) w sosie własnym (50 g) Kasza gryczana (100 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 429 kcal	Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) Ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 431 kcal
II DANIE BEZGLUTENOWE	Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g) Kasza pęczak(100 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 661 kcal	Pierogi ruskie (6 szt.) Surówka z kiszonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 695 kcal	Nuggetsy z kurczaka (80g) Ziemniaczki opiekane (150 g) Surówka z kiszonego ogórka (50g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 448 kcal	Schab pieczony (80g) w sosie własnym (50 g) Kasza gryczana (100 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 429 kcal	Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) Ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 431 kcal
II DANIE WEGETARIAŃSKIE	Potrawka z soczewicą i warzywami (150 g) Kasza pęczak(100 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 661 kcal	Pierogi ruskie (6 szt.) Surówka z kiszonej kapusty (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 695 kcal	Nuggetsy z warzyw (80g) Ziemniaczki opiekane (150 g) Surówka z kiszonego ogórka (50g) Kompot (200ml) Wartość odżywcza: 448 kcal	Kotlety sojowe (80g) Kasza gryczana (100 g) Warzywa na parze (70 g) Kompot (200 ml) Wartość odżywcza: 429 kcal	Ryba w cieście kukurydzianym (90 g) Ziemniaczki pure (150 g) buraczki duszone (70 g) Kompot (200 ml) (3,4) Wartość odżywcza: 431 kcal
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z owocami (1 szt.) Wartość odżywcza: 100 kcal	Domowe ciasto marchewkowe (1 por.) Wartość odżywcza: 349 kcal	Croissant (1szt.) Wartość odżywcza: 267 kcal	Mus owocowy (100g) Wartość odżywcza: 100 kcal	Kanapka z polędwicą z indyka i ogórkiem (1 szt.) (1) Wartość odżywcza: 145 kcal