

Pon.	<p><b>Śniadanie:</b> Grahamka 50g, masło, twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem i awokado 30g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g</p> <p><b>BM:</b> Grahamka 50g, ogórek zielony 10g, humus z ciecierzycy 15g, jabłka 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym</p>	<p><b>Zupa:</b> Jarzynowa z ryżem, brukselką, marchewką i porzem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Makaron kokardki 120g z sosem „carbonara” 100g</p> <p><b>BM:</b> Makaron kokardki 120g z sosem z warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 100g</p> <p>Kompot wiśniowo-truskawkowy 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Smoothie mleczno-jagodowo-bananowe z daktylami suszonymi 150g</p> <p><b>BM:</b> Smoothie bananowo-jagodowe z daktylami suszonymi 150g</p>
Wt.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g z masłem, pasta jajeczna 30g, ogórek, roszponka, pestki słonecznika 15g, gruszka 60g</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, pasta jajeczna 30g, ogórek, roszponka, pestki słonecznika 15g, gruszka 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Pomidorowa z makaronem i świeżą bazylią 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Leczo drobiowe (indyk i kurczak) z cukinią, papryką, ciecierzycą, groszkiem i ryżem 220g, świeża bazylia</p> <p>Lemoniada cytrynowa 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Twarożek waniliowy 120g, wafel kukurydziany 20g</p> <p><b>BM:</b> Budyń waniliowy 120g, wafel kukurydziany 20g</p>
Śr.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g, masło, szynka z indyka 15g, sałata, pomidor 10g, owsianka na mleku 150ml</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, szynka z indyka 15g, sałata, pomidor 10g, owsianka na mleku ryżowym 150ml, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Barszcz ukraiński z ziemniakami, marchewką, porzem selerem i fasolą czerwoną 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Kotlet mielony drobiowo-warzywny 60g, ziemniaki 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p> <p>Kompot jabłkowo-porzeczkowy 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Jabłka, gruszki 150g</p>
Czw.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g, masło, jajko gotowane 25g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, kuleczki mozzarelli 20g</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, jajko gotowane 25g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, ser żółty 20g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Kapuśniak z ziemniakami, marchewką, pietruszką i porzem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Gulasz z szynki 80g z soczewicą, ziemniaki z koperkiem 120g, buraczki czerwone 60g</p> <p>Kompot z rabarbarem 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami (jabłko) 150ml</p>
Pt.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g, masło, ser żółty Gouda 20g, paski kalarepy, marchewki i ogórka 40g</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, ser żółty bez mleka 20g, paski kalarepy, marchewki i ogórka 40g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Krem z pomidorów z grzankami 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Kluseczki śląskie 120g, sos z ciecierzycy, papryki, cukinii i brokuła 100g</p> <p>Lemoniada z nutą imbiru 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Naleśniki z dżemem truskawkowym</p> <p><b>BM:</b> Naleśniki z dżemem truskawkowym</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Pon.	<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>masło</b>, twarożek <b>śmietankowy</b> z rzodkiewką 30g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g</p> <p><b>BM:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, hummus 20g, ogórek zielony 10g, jabłka 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b>  Krupnik z ziemniakami ze świeżymi ziołami 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>  <b>Makaron</b> Spaghetti z sosem z mięskiem drobiowym (indyk i kurczak), pomidorami i świeżą bazylią</p> <p>Kompot wiśniowy 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek</b>  <b>Jogurt</b> naturalny z brzoskwiniami 100g</p> <p><b>BM:</b>  Budyń na mleku owsianym 100g</p>
Wt.	<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>masło</b>, pasta <b>jajeczna</b> 30g, ogórek kiszony, roszponka, pestki słonecznika 15g, kaszka jaglana 150g</p> <p><b>BM:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, pasta <b>jajeczna</b> 30g, ogórek kiszony, roszponka, pestki słonecznika 15g, banan 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b>  Rosół z <b>makaronem</b>, marchewką, porem i <b>selerem</b> 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>  Kotlet z szynki i kalafiora 60g, ziemniaki 120g, mini marchew gotowana z oliwą z oliwek 60g</p> <p>Kompot jabłkowo-porzeczkowy 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  Pomarańcze 100g</p>
Śr.	<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, masło, szyneczka drobiowa z indyka 90% mięsa 50g, ogórek, rukola 10g, kaszak manna 150ml</p> <p><b>BM:</b>  Szyneczka drobiowa z indyka 90% mięsa 50g, <b>pieczywo</b> BakeMania 50g, ogórek, rukola 10g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b>  Ogórkowa z ziemniakami, marchewką i porem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>  Gulasz z warzywami (marchew, por) z soczewicą 80g, <b>kasza jęczmienna</b> 100g, sałatka z ogórków, papryki, kukurydzy i marchewki 50g</p> <p>Lemoniada z pomarańczą 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  Pancake orkiszowe z własnej produkcji dżemem truskawkowym 120g, borówki</p>
Czw.	<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>masło</b>, <b>jajecznica</b> parowana 50g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, jabłko 60g</p> <p><b>BM:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>jajecznica</b> parowana 50g, pomidory, rukola, pestki dyni 15g, jabłko 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b>  Szczawiowa z jajkiem na twardo 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>  Kawałki schabu z pary w sosie dyniowym, kasza gryczana BIO 120g, buraczki czerwone 60g</p> <p>Kompot z rabarbaru i jabłka 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  Ciasteczka owsiane z żurawiną, kakao 150ml</p>
Pt.	<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g z <b>masłem</b>, <b>ser żółty</b>, paski kalarepy, marchewki, ogórka 30g</p> <p><b>BM:</b>  <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>ser żółty</b> bezmleczny 15g, paski kalarepy, marchewki, ogórka 30g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b>  Pomidorowa z ryżem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>  Paluszki rybne (min. <b>65% mięsa z filetów ryb białych</b>) 60g, ziemniaczki ze świeżym koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszonej 60g</p> <p>Kompot z owoców leśnych 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  Banan 120g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Pn.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g, masło, twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem i awokado 30g, ogórek 10g, banan 100g</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, smalczyk z fasoli białej 20g, ogórek 10g, banan 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Minestrone z pomidorami, selerem, porem, kalafior, brokuł, brukselka i drobny makaron 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Kawałki kurczaka w sosie słodko - kwaśnym z cukinią, marchewką i ryżem 220g</p> <p>Kompot z jabłek i aronii 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Koktajl mleczno-owocowy na maślanie z brzoskwinia, bananem i marchewką 150ml</p> <p><b>BM:</b> Koktajl owocowy z brzoskwinia, bananem i marchewką z mlekiem ryżowym 150ml</p>
Wt.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g z masłem, pasta jajeczna z łososiem 30g, ogórek, roszponka 10g, owsianka z borówkami 150g</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, pasta jajeczna z łososiem 30g, ogórek, roszponka 10g, gruszka 60g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Żurek z ziemniakami, marchewką i kiełbaską 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Klopsiki z szynki, sos koperkowy 70g, surówka z marchewki 60g, kasza pęczak 120g</p> <p>Lemoniada ze świeżą miętą 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Budyń śmietankowy 150ml</p> <p><b>BM:</b> Budyń waniliowy na mleku owsianym 150g</p>
Śr.	<p><b>Śniadanie</b> Płatki kukurydziane na mleku 150ml, pieczywo BakeMania 50g z masłem, paróweczki z indyka 40g, pomidor, ogórek 15g</p> <p><b>BM:</b> Płatki kukurydziane na mleku owsianym 150ml, pieczywo BakeMania 50g, paróweczki z indyka 40g, pomidor, ogórek 15g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus. Parówki- dobry skład.</p>	<p><b>Zupka:</b> Kapuśniak ze świeżej kapusty z marchewką i ziemniakami 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Pierogi ruskie 180g ze śmietaną</p> <p><b>BM:</b> Kluski śląskie z warzywami i sosem koperkowym 200g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 100g, chrupki kukurydziane 15g</p>
Czw.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g z masłem, jajecznica parowana 50g, warzywa: sałata pomidor, pestki dyni 10g, płatki ryżowe na mleku z rodzynekami 150g</p> <p><b>BM:</b> Jajecznica parowana 50g, pieczywo BakeMania 50g, warzywa: sałata, pomidor, pestki dyni 10g, płatki ryżowe na mleku owsianym z rodzynekami 150g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Ogórkowa z ryżem, ziemniakami, marchewką, pietruszką i selerem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Jeżyki z mięsa mielonego z kurczaka i indyka, ryżu i kapusty białej 120g, sos pomidorowy 50g</p> <p>Kompot z truskawek 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Twarożek STRACIATELLA 140g</p> <p><b>BM:</b> Budyń na mleku ryżowym 140g</p>
Pt.	<p><b>Śniadanie:</b> Pieczywo BakeMania 50g, masło, pasta twarogowa z soczewicą i szczypiorkiem 25g, warzywa paski 30g (papryka, ogórek, rzodkiewki)</p> <p><b>BM:</b> Pieczywo BakeMania 50g, z pastą z soczewicy i cieciorke 25g, warzywa paski 30g (papryka, ogórek, rzodkiewki), pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus</p>	<p><b>Zupka:</b> Z ziemniaczkami, kolorową fasolką szparagową, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Makaron świderki z sosem owocowym (truskawka) na maślanie i serku twarogowym 220g</p> <p><b>BM:</b> Makaron świderki 120g, polewa truskawkowo-bananowa 120g</p> <p>Kompot z owoców leśnych 100ml</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Banan, jabłko 150g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Pon.	<b>ŚWIĘTO</b>			
Wt.	<b>Śniadanie:</b> <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>twarożek śmietankowy</b> ze szczypiorkiem 30g, ogórek 10g, jabłka 80g  <b>BM:</b> <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, ogórek zielony 10g, humus z soczewicy 15g, jabłka 80g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus	<b>Zupka:</b> Brokułowa z <b>makaronem</b> , marchewką, porem i <b>selerem</b> 250ml	<b>II danie:</b> Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 100g, ryż 120g  Kompot jabłkowy 100ml	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl <b>mleczny</b> z truskawkami i brzoskwiniami 130g  <b>BM:</b> Mus owocowy (banan, truskawka, brzoskwinia, jabłko) 130g
Śr.	<b>Śniadanie:</b> <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g, <b>masto, ser</b> żółty 20g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g  <b>BM:</b> <b>Pieczywo</b> BakeMania 50g z serem żółtym bez mleka 20g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus	<b>Zupka:</b> Jarzynowa z kalafiem, brokułem, marchewką, brukselką i ryżem 250ml	<b>II danie:</b> Spaghetti pomidorowe z mięsem drobiowym (indyk i kurczak) z <b>makaronem</b> i świeżą bazylią 220g  Kompot z truskawki 100ml	<b>Podwieczorek:</b> Własnego wypieku <b>ciasto</b> biszkoptowe z malinami 80g
Czw.	<b>Śniadanie:</b> <b>Jajecznic</b> a parowana 50g, <b>pieczywo</b> BakeMania 50g z <b>mastem</b> , ogórek, papryka, marchewka, schab pieczony 15g  <b>BM:</b> <b>Jajecznic</b> a parowana 50g, <b>pieczywo</b> BakeMania 50g, ogórek, papryka, marchewka, własnego wyrobu schab pieczony 15g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus	<b>Zupka:</b> Wiosenna z ziemniaczkami, marchewką i <b>selerem</b> 250ml	<b>II danie:</b> Ryż z jabłkami 200g, polewa truskawkowa 40g  Kompot gruszkowy 100ml	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcz 100g, chrupki kukurydziane 10g
Pt.	<b>Śniadanie:</b> <b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>mastem</b> , pastą <b>twarogową</b> i soczewicą 25g, ogórek, rzodkiewka, rukola 15g, jabłka 80g  <b>BM:</b> <b>Pieczywo</b> razowe 40g z pastą z soczewicy i ciecierzycy 25g, ogórek, rukola, rzodkiewka 15g, jabłka 80g, pieczywo smarowane olejem kokosowym nierafinowanym/ hummus	<b>Zupka:</b> Barszcz czerwony z ziemniaczkami, marchewką, <b>selerem</b> i porem 250ml	<b>II danie:</b> Paluszki <b>rybne</b> (min. <b>65% mięsa z filetów ryb białych</b> ) 60g, ziemniaczki z koperkiem świeżym 100g, surówka wiosenna 60g  Kompot z truskawek 100ml	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel malinowy z jabłkiem 150ml

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011