

Śniadanie		Obiad
Poniedziałek 4.10	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną, Szynka z indyka, liście szpinaku (1,w) Herbata ziołowa	Krem ziemniaczany z tymiankiem i majerankiem (1,9,p) Makaron aglio e olio(z oliwą z oliwek, czosnkiem, papryką) (1,3,9,p) Woda mineralna
Wtorek 5.10	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną Kiełbaski drobiowe min. 90% mięsa, pasta z ciecierzycy i suszonymi pomidorami sos pomidorowy, sałata, ogórek małosolny (1,3,10,w,p) Herbata rooibos	Zupa koperkowa z ryżem (1,9,p) Naleśniki bezmleczne z otrębami i powidłami śliwkowymi (1,3,p) Woda mineralna
Środa 6.10	Bułka grahamka z margaryną bezmleczną, połędwica z indyka, rzodkiewka, papryka, (1,w) Herbata z cytryną	Zupa pomidorowa (1,9,p) Kotleciki z warzywami, Puree ziemniaczane z koperkiem Surówka z marchewki i selera (1,3,p) Woda mineralna
Czwartek 7.10	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pasztet drobiowy pomidor, sałata (1,3,9,10,w,p) Herbata ziołowa	Rosolnik z kaszką manną (1,9,p) Roladka z kurczaka ze szpinakiem Ryż brązowy z kurkumą bukiet trzech warzyw z oliwą (1,p) Woda mineralna
Piątek 8.10	Chleb żytni i graham z margaryną bezmleczną, Jajko gotowane na twardo, wędlina sałata mix (1,3,w,p) Herbata miętowa	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1,9,p) Ryba po grecku z warzywami Ziemniaki gotowane (4,p) Woda mineralna

Śniadanie

Obiad

<p>Poniedziałek 11.10</p>	<p>Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, pasta humus z suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem sałata mix (1,3,6, 10,w,p) herbata owocowa</p>	<p>Delikatna zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem(1,9,p) Makaron pełnoziarnisty w sosie z pomidorów ze świeża pietruszką (1,9,p) woda mineralna</p>
<p>Wtorek 12.10</p>	<p>Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, dżem niskosłodzony szynka gotowana, sałata, pomidor (1,3,6,10,w,p) herbata rumiankowa</p>	<p>Zupa warzywna z cebulką (1,9,p) Kasza jaglana w sosie węgierskim, Brokuły gotowane (1,3,9,p) Woda mineralna</p>
<p>Środa 13.10</p>	<p>Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, pasta z soczewicy z natką pietruszki, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka (1,3,4,6,10, w,p)herbata malinowa</p>	<p>Rosół z jarzynami (1,3,9,p) gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym, puree ziemniaczane z natką pietruszki Fasolka szparagowa (1,3,9,p) Woda mineralna</p>
<p>Czwartek 14.10</p>	<p>Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, Domowy pasztet z kurczaka ogórek, rzodkiewka (1,6,10,w,p) herbata miętowa</p>	<p>Zupa kalafiorowa z marchewką i koperkiem (19,p) Kopytka szpinakowe w sosie mięsno-warzywnym marchewka gotowane na parze (1,3,9,p) Woda mineralna</p>
<p>Piątek 15.10</p>	<p>Pieczywo żytnie i graham z margaryną bezmleczną, pasta jajeczna z kukurydzą i szczypiorkiem, sałata, pomidor (1,3,10,w,p) herbata z dzikiej róży</p>	<p>Zupa z ciecierzycy, soczewicy i pomidorów z dodatkiem kolendry i oregano (1,9,p) paluszki rybne ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty i ogórka(1,3,p) Woda mineralna</p>

Śniadanie		Obiad
Poniedziałek 18.10	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, szynka wieprzowa, kiełki warzyw sałata (1,p,w) Herbata z cytryną	Zupa krupnik (1,9,p) Makaron pełnoziarnisty w sosie bolońskim Woda mineralna
Wtorek 19.10	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem połudwica sopocka, ogórek papryka, (1,3,p,w) Herbata ziołowa	Zupa z soczewicy i pietruszki z kolendra (1,9,p) Kurczak pieczony w ziołach Ryż brązowy gotowany z kurkumą Warzywa gotowane polana oliwą (p) Woda mineralna
Środa 20.10	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, Paprykarz domowy ogórek kiszony, pomidor (1,3,4,10,p) Herbata miętowa	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9,p) Pałka z kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane z koperkiem Buraczki tarte ze świeżym chrzanem (1,3,9,p) Woda mineralna
Czwartek 21.10	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, Pasztet własnej produkcji, powidła śliwkowe ogórek i sałata (1,w,p) Herbata owocowa	Żurek wielkopolski z ziemniakami i majerankiem (1,3,9,p) Pierś z kurczaka w delikatnym sosie curry z kukurydzą, Kasza pęczak z oliwą i natką Sałatka z marchewki i brzoskwini (1,p) Woda mineralna
Piątek 22.10	Chleb żytni z margaryną bezmleczną, Pasta z czerwonej fasoli, Dżem niskosłodzony pomidor, sałata (1,3,w,p) Herbata rooibos	Zupa krem z dyni (1,3,9,p) Soso pomidorowy z tuńczykiem, ziemniaki gotowane, surówka (1,3,9,p) Woda mineralna

Śniadanie

Obiad

Poniedziałek
25.10

Chleb żytni z margaryną bezmleczną,
szynka z piersi indyka,
Szpinak , jarmuż(1,w,p)
Herbata z cytryną

Zupa marchewkowa z imbirem (1,9,p)
Gyros drobiowy z ryżem, sos ogórkowy
Kalafior gotowany polany oliwą (1,3,9,p)
Woda mineralna

Wtorek
26.10

Chleb żytni z margaryną bezmleczną,
jajko gotowane,
szynka z udźca z kurczaka,
sałata, **rzodkiewka**, (1,3,w,p)
Herbata ziołowa

Zupa barszcz ukraiński (1,9,p)
Strogonow wieprzowy z kaszą jęczmienną,
papryką i natką pietruszki,
Fasolka szparagowa gotowana (1,p)
Woda mineralna

Środa
27.10

Chleb żytni z margaryną bezmleczną,
pasta z fasoli, pieczona pierś z indyka
pomidor, sałata (1,w,p)
Herbata owocowa

Rosół z makaronem i warzywami z dodatkiem natki pietruszki i estragonu(1,3,9,p)
Gotowane klopsiki drobiowe z płatkami owsianymi i warzywami,
ziemniaki puree z koperkiem,
surówka z ogórkiem i oliwą(1,3,p)
woda mineralna

Czwartek
28.10

Bułka alpejska z margaryną bezmleczną,
jajecznicza ze szczypiorkiem
pasztet domowy
papryka, ogórek(1,w,p)
Herbata ziołowa

Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (1,9,p)
Kasza gryczana w sosie myśliwskim na bazie mięsa drobiowego i kiełbaski,
groszek z marchewką (1,3,p)
Woda mineralna

Piątek
29.10

Chleb żytni z margaryną bezmleczną,
szynka z kurczaka,
sałata, ogórek kiszony (1,w,p)
Herbata miętowa

Zupa pomidorowa z ryżem (1,9,p)
Pierogi z owocem
Woda mineralna