

	Śniadanie	Obiad
Poniedziałek 4.10	Chleb żytni i graham z masłem, Szynka z indyka, ser żółty, liście szpinaku (1,7,w) Herbata ziołowa	Krem ziemniaczany z tymiankiem i majerankiem (1,7,9,p) Makaron aglio e olio(z oliwą z oliwek, czosnkiem, papryką) (1,3,7,9,p) Woda mineralna
Wtorek 5.10	Chleb żytni i graham z masłem , Kiełbaski drobiowe min. 90% mięsa, pasta z ciecierzycy i suszonymi pomidorami/ sos pomidorowy, sałata , ogórek małosolny (1,3,7,10,w,p) Herbata rooibos	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9,p) Naleśniki z otrębami z nadzieniem serowo- truskawkowym (1,3,7,p) Woda mineralna
Środa 6.10	Bułka grahamka z masłem pasta twarogowa ze szczypiorkiem, polędwica z indyka, rzodkiewka, papryka (1,3,7,9,10,w,p) Herbata z cytryną	Zupa pomidorowa (1,7,9,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 masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pasztet drobiowy pomidor, sałata (1,3,7,9,10,w,p) Herbata ziołowa	Rosolnik z kaszką manną (1,7,9,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 masłem, serek twarogowo-rzodkiewkowy, ser żółty, mix sałat (1,7,9,10,w,p) Herbata miętowa	Krem z brokuł z groszkiem ptysowym (1,7,9,p) Ryba po grecku z warzywami Ziemniaki gotowane (4,p) Woda mineralna

	Śniadanie	Obiad
Poniedziałek 11.10	Pieczywo pełnoziarniste z masłem, pasta humus z suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem kremowy twarożek ze szpinakiem sałata mix (1,3,6,7,10,w,p) herbata owocowa	Delikatna zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (1,7,9,p) Makaron pełnoziarnisty w sosie z pomidorów ze świeża pietruszką i serem mozzarella (1,7,9,p) woda mineralna
Wtorek 12.10	Pieczywo pełnoziarniste z masłem, Szynka gotowana dżem niskosłodzony sałata, pomidor (1,3,6,10,w,p) herbata rumiankowa	Zupa warzywna z cebulką (1,7,9,p) Pyzy w sosie węgierskim, brokuły gotowane (1,3,7,9,p) woda mineralna
Środa 13.10	Pieczywo pełnoziarniste z masłem, pasta z soczewicy z natką pietruszki, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, rzodkiewka (1,3,4,6,7,10, w,p) herbata malinowa	Rosół z jarzynami (1,3,7,9,p) gołąbki wieprzowe z ryżem w sosie pomidorowym, puree ziemniaczane z natką pietruszki Fasolka szparagowa (1,3,7,9,p) woda mineralna
Czwartek 14.10	Pieczywo pełnoziarniste z masłem, Domowy pasztet z kurczaka serek homogenizowany naturalny ze szczypiorkiem, ogórek , rzodkiewka (1,6,7,10,w,p) herbata miętowa	Zupa kalafiorowa z marchewką i koperkiem (1,7,9,p) Kopytka szpinakowe z sosem mięsno-warzywnym marchewka gotowana na parze (1,3,7,9,p) woda mineralna
Piątek 15.10	Pieczywo pełnoziarniste z masłem, pasta jajeczna z serem żółtym, kukurydzą i szczypiorkiem, sałata, pomidor (1,3, 7,10,w,p) herbata z dzikiej róży	Zupa z ciecierzycy, soczewicy i pomidorów z dodatkiem kolendry i oregano (1,7,9,p) paluszki rybne ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty i ogórka (1,3,7,p) woda mineralna

Śniadanie		Obiad
Poniedziałek 18.10	Chleb pełnoziarnisty z masłem, ser żółty i szynka wieprzowa, kiełki, sałata (1,7,p,w) Herbata z cytryną	Zupa krupnik (1,7,9,p) Makaron pełnoziarnisty w bolońskim, (1,3,7,9,p) Woda mineralna
Wtorek 19.10	Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, polędwica sopocka, ogórek, papryka, (1,3,7,9,10,p,w) Herbata ziołowa	Zupa z soczewicy i pietruszki z kolendrą (1,7,9,p) Kurczak pieczony w ziołach Ryż brązowy gotowany z kurkumą Warzywa gotowane polana oliwą (p) Woda mineralna
Środa 20.10	Chleb pełnoziarnisty z masłem, Paprykarz domowy ser twarogowy z rzodkiewką, ogórek kiszony, pomidor (1,3,4,7,9,10,p) Herbata miętowa	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9,p) Pałka z kurczaka pieczona Ziemniaki gotowane z koperkiem Buraczki tarte ze świeżym chrzanem (1,3,7,9,p) Woda mineralna
Czwartek 21.10	Chleb pełnoziarnisty z masłem, Paszтет własnej produkcji powidła śliwkowe ogórek i sałata, (1,7,10,w,p) Herbata owocowa	Żurek wielkopolski z ziemniakami i majerankiem (1,3,7,9,p) Pierogi leniwe Sałatka z marchewki i brzoskwini (1,7,p) Woda mineralna
Piątek 22.10	Chleb pełnoziarnisty z masłem, Pasta z czerwonej fasoli , ser żółty, sałata, pomidor (1,7,w,p) Herbata rooibos	Zupa krem z dyni (1,3,7,9,p) Sos pomidorowy z tuńczykiem Ziemniaki , surówka (1,3,7,9,p) Woda mineralna

Śniadanie

Obiad

Poniedziałek
25.10

Pieczywo pełnoziarniste z masłem,
ser żółty, szynka z piersi indyka,
Szpinak, jarmuż(1,7,w,p)
Herbata z cytryną

Zupa marchewkowa z imbirem **(1,7,9,p)**
Gyros drobiowy z ryżem, sos koperkowy
Kalafior gotowany polany oliwą **(1,3,7,9,p)**
Woda mineralna

Wtorek
26.10

Pieczywo pełnoziarniste z masłem,
jajko gotowane, sałata
szynka z udźca z kurczaka,
rzodkiewka, sałata(1,3,7,w,p)
Herbata ziołowa

Zupa barszcz ukraiński **(1,7,9,p)**
Strogonow wieprzowy z kaszą jęczmienną,
papryką i natką pietruszki,
Fasolka szparagowa gotowana **(1,p)**
Woda mineralna

Środa
27.10

Pieczywo razowe i graham z masłem,
pieczona pierś z indyka
twarożek z ziołami,
pomidor, sałata (1,7,10,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 w sosie własnym
ziemniaki puree z koperkiem, surówka z ogórkiem i oliwą **(1,3,7,p)**
woda mineralna

Czwartek
28.10

Bułka alpejska fit z masłem,
jajecznica ze szczypiorkiem
pasztet domowy
papryka, ogórek (1,3,7,w,p)
Herbata ziołowa

Delikatna zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem **(1,7,9,p)**
Pyzy drożdżowe w sosie myśliwskim na bazie mięsa drobiowego i kiełbaski,
groszek z marchewką **(1,3,7,p)**
Woda mineralna

Piątek
29.10

Pieczywo pełnoziarniste z masłem,
ser twarogowy z rzodkiewką,
szynka z kurczaka,
ogórek kiszony, sałata (1,7,10,w,p)
Herbata miętowa

Zupa pomidorowa z ryżem **(1,3,7,9,p)**
Pierogi z serem
(1,3,4,9,p)
Woda mineralna