

03.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu), Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), szynka z indyka 60 g (mle, glu, soj, sel), ser żółty 60g (mle), sałata lodowa 30g



2. Obiad: Woda 250g, Syrop malinowy 5g, ziemniaki gotowane 200g surówka colesław 130g (mle, gor, sel), zupa koperkowa 350g (sel), Bitki w sosie 200g (jaj, soj, mle)



04.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem 250g (glu, mle), Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb razowy 50g (glu), Masło ekstra 15g (Mle), serek śmietankowy naturalny 70g (mle), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g ogórek świeży 80g



2. Obiad: Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Ziemniaki gotowane 200g, Zupa brokułowa 350g (jaj, sel), udko z kurczaka gotowane 100 g, warzywa na parze 130 g



05.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle, glu) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Płatki ryżowe z jogurtem 150g (glu, mle)



2. Obiad: Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa fasolowa 350g (jaj, sel.) Pierś na parze 100g Sos szpinakowy 100g (mle) Mix warzyw gotowanych 130g



06.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek świeży (długi) 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 140g (mle)



2. Obiad: Woda 250g, Syrop malinowy 5g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (glu) Zupa brokułowa 350g (jaj, ryb, sel) Pieczone udko z kurczaka 120g Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka Colesław z jogurtem naturalnym 130g (mle)



07.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Ogórek świeży 80g Ser żółty Gouda tłusty 60g (mle) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Pasta z makreli 70g (ryb, mle)



2. Obiad: Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Marchew, gotowana 130g Syrop malinowy 5g Zupa ziemniaczana 350g (mle) Kotlet z dorsza 100g (jaj, ryb) Sos biały 100g (mle)



12.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (mle,glu) Kefir, 2% tłuszczu 150g (mle) Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 50g Masło ekstra 15g (mle)



2. Obiad: Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Syrop malinowy 5g Zupa ogórkowa 350g (jaj, ryb, sel) Roladka z kurczaka z pietruszką i serem 100g (glu, jaj, mle) Surówka z kapusty pekińskiej 130g (mle)



13.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Ogórek świeży (długi) 80g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle) Twarożek z suszonymi pomidorami 140g (mle)



2. Obiad: Woda 250g Ryż biały, gotowany 200g Syrop malinowy 5g Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 350g (jaj, sel) Kotlet pożarski 100g (glu, jaj) Sos pieczeniowy 100g (mle, sel) Surówka z marchwi 130g (sel)



14.11.2025r

1. Śniadanie: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g (mle,glu) Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 70 g (mle) Papryka czerwona 80g Szynka kanapkowa 60g (glu, soj, mle, sel) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (glu) Chleb żytni razowy 50g (glu) Masło ekstra 15g (mle)



2. Obiad: Woda 250g Ziemniaki, gotowane 200g Morszczuk pieczony 100g Syrop malinowy 5g Rosół z makaronem 350g (jaj, sel, glu) Sos koperkowy 100g (mle, sel) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 130g

