

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
01.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa marchewkowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Naleśniczki amerykańskie – pancakes - smażone bez tłuszczu (mąka pszenna, maślanka, jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia) z musem malinowym; woda z cytryną i miętą 200ml	I: Budyń czekoladowy (mleko, skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, kakao) 150g z musem wiśniowym 20g II: Owoc
02.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią, słonecznikiem i wanilią 200ml	Ryżanka z ryżu jaśminowego (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, ryż jaśminowy, zioła, przyprawy)	Nuggetsy z łososia Z PIECA (łosoś) , przyprawy cytryna, mąka pszenna, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka z kapusty, kukurydzy i kopru z winegret , kompot wieloowocowy 200 ml	I: Murzynek - wypiek własny (mąka pszenna , margaryna do pieczenia, cukier, jaja , kakao, proszek do pieczenia) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno-żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno-razowy ze słonecznikiem pszenno-razowy.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
05.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiór, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i serem żółtym , ogórek, papryka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g	Zupa pomidorowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy) z lanymi kluskami (mąka pszenna, mleko, jaja)	Kotlecik drobiowy mielony w sezamie Z PIECA (mięso z kurczaka, jaja , zioła przyprawy, bulka tarta, sezam), ziemniaki puree z masłem i koprem, zielona fasolka szparagowa na parze, woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Koktajl brzoskwinowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
06.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypiór, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (kości wędzone, kapusta, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, cebula, przyprawy, zioła)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, pomidory, ananas, zioła przyprawy), ryż brązowy, kompot wieloowocowy 200 ml	I: Kasza manna na mleku 150g z musem malinowym 20g II: Owoc
07.10 Środa	Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna, sól, miód naturalny) z masłem i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa buraczkowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, ziemniaki, śmietana , zioła, przyprawy)	Pieczeń rzymska (mięso z kurczaka, jaja, bulka pszenna, cebula, zioła, przyprawy) w sosie śmietanowo-pietruszkowym (śmietana kremówka , natka pietruszki, mąka ryżowa), kasza pęczak, surówka z marchewki i jabłuszka; kompot wieloowocowy 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z musem truskawkowym 20g II: Owoc
08.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiór, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa ogórkowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszone, cebula, śmietana , zioła, przyprawy)	Makaron z pełnego ziarna (mąka pszenna pełnoziarnista) z twarogiem, jogurtem naturalnym i musem truskawkowym, woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Smoothie z pomarańczy, malin i jabłka - wyrób własny 120ml
09.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem , pomidor, szczypiór, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa jarzynowa (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Filet z dorsza w cieście naleśnikowym (dorsz, przyprawy, cytryna, mąka pszenna, jaja, mleko), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Ciasto marchewkowe - wypiek własny (marchew, mąka pszenna, jaja , olej rzepakowy, cukier, cynamon, soda oczyszczona) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiór, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
12.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , sałata, ogórek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pasztetem (mięso drobiowe 80%, sól peklująca, przyprawy), ogórek kiszony, rzodkiewka, kawa zbożowa z mlekiem i miodem 150ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Krupnik z kaszy jęczmiennej (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , ziemniaki, ziola, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowo-drobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, ziola, przyprawy, ser mozzarella), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
13.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i białym serem , pomidor, szczypiorek, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, papryka, herbata owocowa 200 ml II śniadanie: Płatki owsiane na mleku z dynią i słonecznikiem 200ml	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, ziola, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, cebula, papryka, ogórek kiszony, mąka ryżowa, ziola, przyprawy), kasza gryczana; buraczki na ciepło (buraki, masło, śmietana, przyprawy), woda z cytryną 200ml	I: Jogurt grecki z mussem malinowym 170g II: Owoc
14.10 Środa	I śniadanie: Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło , maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i miodem, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g	Zupa kalafiorowa (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, ziemniaki, ziola, przyprawy)	Kotlecik mielony Z PIECA (mięso drobiowe, jaja , cebula, bułka tarta , ziola przyprawy); ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z marchewki i jabłuszka (marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
15.10 Czwartek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Barszcz ukraiński z drobną fasolką (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, drobna fasolka, pomidory, ziemniaki, ziola, przyprawy)	Naleśnik (mąka pszenna , mleko , jaja , olej rzepakowy) z serkiem waniliowym , brzoskwiniami i śmietaną , woda z cytryną i miętą 200ml	I: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 150g II: Sok wyciskany z jabłek - wyrób własny 120 ml
16.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i jajem, pomidor, szczypiorek, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną rzodkiewką i szczypiorkiem 70g	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, ziola, przyprawy, ryż, kwaśna śmietana)	Domowe paluszki rybne z fileta z dorsza WYRÓB WŁASNY (dorsz , przyprawy cytryna, bułka tarta , jajo olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka colesław (kapusta, cebula, marchewka, jogurt naturalny , majonez (olej rzepakowy, jajo , gorczyca)), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Placek drożdżowy ze śliwkami - wypiek własny (mąka pszenna , masło , jaja , cukier, drożdże, mleko, śliwki) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, Graham pszenny, razowy ze słonecznikiem pszenny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
19.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek kiszony, papryka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa jarzynowa (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, ziola, przyprawy)	Pulpecik drobiowy (mięso z kurczaka, jaja, bułka pszenna , ziola przyprawy) w sosie śmietanowo-koperkowym (śmietana kremówka , koper, przyprawy, skrobia ziemniaczana), ziemniaki puree z masłem i koprem, marchewka zasmażana, woda z cytryną i miętą 200ml	I: Koktajl wiśniowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
20.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Zupa kartoflanka z ciecierzycą (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, ciecierzycy, cebula, ziola, przyprawy)	Bitki z piersi kurczaka w sosie własnym (mięso z kurczaka, mąka ryżowa, cebula, przyprawy), kasza pęczak , surówka z buraczków (buraki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Ryż na mleku (ryż, mleko , miód naturalny) 150 g z mussem truskawkowym 20g II: Owoc
21.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i miodem 70g	Zupa ogórkowa (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ogórki kiszony, cebula, śmietana , ziola, przyprawy)	Pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (udko z kurczaka, przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z selera i jabłuszka (seler , jabłko, cytryna, jogurt naturalny), majonez (olej rzepakowy, jajo, gorczyca))woda z cytryną i miętą 200 ml	I: Kasza manna na mleku 150g z mussem malinowym 20g II: Owoc
22.10 Czwartek	Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i konfiturą truskawkową - własnego wyrobu , herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa buraczkowa (udka z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, buraki, ziemniaki, śmietana , ziola, przyprawy)	Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń śmietankowy (mleko, śmietana kremówka , skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, witamina B2) 150g z mussem z czarnej porzeczki 20g II: : Smoothie z truskawek, banana i jabłek - wyrób własny 120 ml
23.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Jajecznica na maśle 50g	Zupa brokułowa (oliwa z oliwek, marchew, seler , pietruszka, por, brokuły, ziemniaki, ziola, przyprawy)	Filet z dorsza w mące kukurydzianej (dorsz , mąka kukurydziana, przyprawy cytryna), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z kiszzonego ogórka z jabłkiem i cebulą (ogórek kiszony, jabłko, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Ciasto szpinakowe - wypiek własny (szpinak, mąka pszenna, jaja , olej rzepakowy, cukier, soda oczyszczona) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszeny, razowy ze słonecznikiem pszeny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo– podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Płacówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)

DATA	ŚNIADANIE I i II	OBIAD zupa	OBIAD II danie	PODWIECZOREK
26.10 Poniedziałek	I śniadanie: Kanapka z chleba razowego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), pomidor, szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Parówka z szynki (mięso wieprzowe 94%, sól, przyprawy), ketchup	Krupnik z kaszy jaglanej (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, kasza jaglana, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Spaghetti bolońskie z serem mozzarella (makaron z pszenicy durum , mięso wieprzowo-drobiowe, koncentrat pomidorowy, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy, ser mozzarella), woda z cytryną i miętą 200ml	I: Jogurt grecki z musli (płatki wielozbożowe, orzechy ziemne , pestki dyni, rodzyńki, słonecznik, żurawina) 170g II: Owoc
27.10 Wtorek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i wędliną wieprzową (mięso wieprzowe 91%, sól peklująca, przyprawy), sałata, ogórek kiszony, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, pomidory, zioła, przyprawy, kwaśna śmietana, makaron z pszenicy durum)	Kotlet jajeczny Z PIECA (jajo, bułka pszenna , szczypior, przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, marchewka z groszkiem (marchew, groszek, masło, mąką pszenna , przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Kisiel z owoców - wyrób własny (wiśnia, truskawka, czarna porzeczka, miód naturalny, skrobia ziemniaczana) – 170g II: Owoc
28.10 Środa	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i wędliną drobiową (mięso drobiowe 94%, sól peklująca, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i białym serkiem , pomidor, szczypior, kakao z miodem 120ml II śniadanie: Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 50g	Rosół z makaronem (wywar z mięsa drobiowego, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, zioła, przyprawy), makaron (pszenica durum)	Domowe nuggetsy w płatkach kukurydzianych Z PIECA (mięso z kurczaka, mąka pszenna, jajo , płatki kukurydziane, przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, surówka z marchewki i jabłuszka (marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 150g II: Owoc
29.10 Czwartek	Bułeczka maślana 1/2 - własnego wyrobu (drożdże, masło, maślanka, mąka pszenna , sól, miód naturalny) z masłem i miodem, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Płatki kukurydziane 20g na mleku 180ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i śmietaną (mięso z kurczaka, marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, szczaw, jaja, śmietana , przyprawy zioła)	Kotlet z piersi kurczaka panierowany (mięso z kurczaka, jajo, mleko, bułka tarta , przyprawy), ziemniaki puree z masłem i koprem, mizeria (ogórek, jogurt naturalny , przyprawy), kompot wieloowocowy 200ml	I: Budyń waniliowy (mleko , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, wanilia) 150g z czarnej porzeczki 20g II: Sok wyciskany z jabłek i marchewki - wyrób własny 120 ml
30.10 Piątek	I śniadanie: Kanapka z chleba pełnoziarnistego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka żytnia razowa, sól) z masłem i żółtym serem , ogórek, rzodkiewka, kanapka z chleba pszenno-żytniego – własnego wyrobu (zakwas żytni, mąka pszenna, mąka żytnia, sól) z masłem i pastą jajeczną (jaja , majonez (olej słonecznikowy, jaja , ocet, przyprawy) szczypior), szczypior, herbata owocowa 200ml II śniadanie: Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem 70g	Zupa jarzynowa (bulion drobiowy, marchew, seler , pietruszka, por, kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, ziemniaki, zioła, przyprawy)	Kotlecik z dorsza (dorsz, jaja, bułka pszenna , cebula, zioła, przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree z masłem i koprem; surówka z kiszanej kapusty (kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy), kompot wieloowocowy 200 ml	I: Szarlotka - wypiek własny (mąka pszenna, masło, jaja, cukier, proszek do pieczenia , jabłka, cukier waniliowy, cynamon) II: Owoc

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszeny, razowy ze słonecznikiem pszeny.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Płacówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)

Gramatury: śniadania: kanapki 130g, zupa mleczna 200ml, jajecznica 50g, twarożek 70g, parówka 40g, herbata 200 ml; obiad: zupa 250ml, II danie: mięso 70g, dodatek skrobiowy 150-180g, surówka 70g, kompot 200ml; podwieczorek: owoc 120-150g, legumina/budyń/kaszka 200g, ciasto 150g, bułeczka 70g.

Kaloryczność (średnia tygodniowa): śniadanie 345 kcal, zupa 125 kcal, II danie 399 kcal, podwieczorek 301 kcal, razem 1169 kcal

Pieczyczo używamy różnego rodzaju, naprzemiennie: chleb oliwski pszenno - żytni, żytni, pełnoziarnisty pszenno-żytni, fitness, graham pszenno-żytni, razowy ze słonecznikiem pszenno-żytni.

Warzywa do śniadań: pomidor, ogórek świeży, sałata, rzodkiewka, szczypior, kiełki rzodkiewki, pora, papryka, roszonek, ogórek kiszony.

Owoc / warzywo – podwieczorek: jabłko, gruszka, banan, mandarynka, pomarańcz, kaki, marchew, kalarepa

Zastrzegamy sobie prawo zmiany jadłospisu z racji na dostępność produktów.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci w wieku żłobkowym otrzymują posiłki w wersji przystosowanej do wieku dziecka (drobny makaron, trybowany kurczak itp.)