**Poniedziałek: 09.11.2020**

**Śniadanie:**

* Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 50g/150ml **(131kcal)7**
* Ser żółty 30g (95kcal)7
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Pomidor 50g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L** - Serek homogenizowany naturalny bez cukru 30g zamiast sera żółtego, pomidor bez skórki

**D.L.BML** - Schab z przyprawami 60g **(140kcal)1,3,5,6,9**  zamiast sera i zupy mlecznej

**Obiad:**

* Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml **(84kcal)1,9**
* Gulasz wieprzowy z burakiem i marchewką 200g (284kcal)1,9
* Kasza gryczana na sypko 200g (168kcal)
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)
* Owoc 150-180g

**D.L/ D.L.BML -** z burakiem i marchewką **200g (266kcal)1,9**, kasza jęczmienna na sypko 200g (168kcal)1

**Kolacja:**

* Sałatka z fasolki szparagowej z olejem i czosnkiem 150g (132kcal)
* Szynkówka z indyka 20g (18kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L/D.L.BML -** sałatka z fasolki szparagowej (80g) ,pomidora bez skórki (60g) z olejem i ziołami (10g) (110 kcal)

**Wtorek: 10.11.2020**

**Śniadanie:**

* Jajo gotowane 1,5szt. (83kcal)3 w sosie jogurtowym z koperkiem7 5g
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML -** pomidor bez skórki 50g (8kcal)

**D.L.BML -** Jajo gotowane 1,5szt. (83kcal)3

**Obiad:**

* Zupa cebulowa z grzanką serową (260 kcal)7
* Eskalopki drobiowe w sosie śmietanowym 120/80g (179kcal)1,7
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Surówka z marchwi i jabłka 120g (80kcal)
* Kompot truskawkowy 200ml (94kcal)

**D.L/D.L.BML -** zupa ryżowa 300ml (111kcal)9 **D.L.BML - niezabielana**

**D.L/D.L.BML -** eskalopki drobiowe w sosie własnym 80/40g (179kcal)1

**D.L/D.L.BML -** surówka z marchwi i jabłka 120g – mocno przetarta (80kcal)

**Kolacja**:

* Drobiowa parówka na ciepło 100g (70kcal)1,3,5,6,9
* Musztarda 10g **(16kcal)3,6,7,9,11** i/lub ketchup 10g **(10kcal)1,9**(60% ketchupu 40% musztardy)
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Pomidor 50g (8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L/D.L.W/D.L.WB -** bez ketchupu i musztardy, pomidor bez skórki

**Środa: 11.11.2020**

**Śniadanie:**

* Roladki z szynki konserwowej z serkiem śmietankowym i koperkiem 60g **87kcal)1,3,5,6,7,9**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Ogórek kiszony 60g **(7kcal)11**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML –** pomidor bez skórki 50 g(8kcal) zamiast ogórka kiszonego

**D.L.BML–** Szynka gotowana 60 g (140kcal) 1,3,5,6,9

**Obiad:**

* Zupa minestrone z kurczakiem (190 kcal)7,9
* Pierogi leniwe z cukrem i bułką tarta 200g (530kcal)
* Jogurt naturalny 50g (30kcal)7
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)

**D.L/D.L.BML –** zupa minestrone,z kurczakiem, lekka (bez cebuli, czosnku, fasoli białej, kapusty)

**D.L –** pierogi leniwe z cukrem bez bułki tartej (470 kcal)

**D.L.BML –** Makaron z warzywami w sosie pomidorowym + ser wędzony tofu 200g (420kcal)

**Kolacja:**

* Polędwica sopocka 60g (100kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(148kcal)7**
* Pomidor 50g z dodatkiem pora 10 g(8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/ D.L.BML –** pomidor bez skórki bez pora 60g **(8kcal)**

**Czwartek: 12.11.2020**

**Śniadanie:**

* Sałatka z pomidora, szczypiorku, kopru i sera feta 60/20g (70kcal)7 + nasiona słonecznika (5g) (30kcal)
* Mozaika z kurczaka 40g (90kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L -** Sałatka z pomidora bez skórki, kopru i sera feta 60/20g **(70kcal)7** + nasiona słonecznika (5g) (30kcal)

**D.l.BML -** Sałatka z sałaty, pomidora(bez skórki), szczypiorku, kopru 60g oliwą5g **(70kcal)7 +** nasiona słonecznika (5g) **(30kcal)**

**Obiad**:

* Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(252kcal)1,6,7,9,10
* Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 120/80g (320 kcal)1
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Surówka z selera i jabłka 120g (53kcal)
* Kompot rabarbarowy 200 ml (94kcal)

**D.L/D.L.BML –** surówkaz selera i jabłka 120g – mocno przetarta (53kcal)

**Kolacja:**

* Schab z przyprawami 60g **(140kcal)1,3,5,6,9**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Plaster pieczonego buraka (x2) 50g **(22kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**Piątek: 13.11.2020**

**Śniadanie:**

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 50g/150ml (197kcal)1,7
* Serek wiejski z koperkiem 50g **(**50kcal)7
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Papryka czerwona – 50g (16kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/ D.L.BML –** pomidor bez skórki ze szpinakiem 40/10g (8kcal) zamiast papryki

**D.C/D.L.BML**- płatki owsiane (20g) na wodzie ze śliwką 50g (103 kcal)

**D.L.BML -** jajo gotowane 1szt. (58kcal)3 zamiast sera żółtego

**Obiad:**

* Zupa selerowa z natką pietruszki 350ml (84kcal)9
* Filet rybny panierowany 120g (129kcal)1,3,4
* Ziemniaki 200g (180kcal**)**
* Surówka z kapusty kiszonej 120g (120kcal)
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)

**D.L/D.L.BML -**filet rybny bez panierki, duszony, bez tłuszczu 120g (90 kcal)

**D.L-** surówka z marchwi mocno przetarta z jogurtem naturalnym 120g **(91kcal)7**

**D.L.BML -** surówka z marchwi mocno przetarta 120G (80kcal)

**Kolacja:**

* Ryż z jabłkami i z cynamonem 100/50g **(167kcal)7**
* Jogurt naturalny 50g **(30kcal)7**
* Pomidor z mozzarella i oliwą 40g (50kcal)7
* Chleb 50g **(123kcal)1**
* Masło 10g **(74kcal)7**
* Herbata 200ml **(20kcal)**

**D.L–** pomidor bez skórki z mozzarellą i oliwą 40g **(50kcal)**

**D.L.BML–** bez jogurtu naturalnego, zamiast mozzarelli – pomidor, szpinak, oliwa 50 g + nasiona słonecznika **5g (80kcal)**

**Sobota: 14.11.2020**

**Śniadanie:**

* Jajecznica ze szczypiorkiem 100g **(178kcal)3**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Rzodkiewka tarta z jogurtem 50g/10g **(8kcal)**
* Kawa zbożowa 200ml **(104kcal)**

**D.L**/**D.L.BML** - jajecznica na parze (bez tłuszczu) bez szczypiorku 100g (158kcal)

**D.L/D.L.BML -** pomidor bez skórki 50g (8kcal)

**Obiad:**

* Zupa fasolowa z ziemniakami 350ml (186kcal)9
* Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 80g/40ml (216kcal)1,3
* Ziemniaki z koperkiem 200g (180kcal)
* Surówka z pomidorów w oliwie/mix 2 x75g C.BG – 2 x 100g (105kcal)
* Kompot porzeczkowy 200ml (94kcal)
* Owoc 150-180g

**D.L/ D.L.BML –** zupa grysikowa 300ml **(170 kcal) D.L.BML –** zupa niezabielana

**Kolacja:**

* Kiełbasa sucha w plastrach 60g **(140kcal)1,3,5,6,9**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Sałata 25g **(4kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**Niedziela: 15.11.2020**

**Śniadanie:**

* Serek wiejski 60g **(60kcal)7**
* Powidła śliwkowe 15g **(32kcal)**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Ogórek świeży ze szczypiorkiem 50g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L.BML -** Polędwica sopocka 40g (66kcal)1,3,5,6,9 zamiast serka

D.L./D.L.BML – pomidor bez skórki 50g

**Obiad:**

* Rosół z makaronem 90g/230ml (205kcal)1,9
* Kotlet pożarski z natką pietruszki 120g **(281kcal)1,3,7**
* Ziemniaki 200g **(180kcal)**
* Buraczki na ciepło /mix 2 x75g **C.BG** – 2 x 100g (60kcal)
* Kompot truskawkowy 200ml (94kcal)

**D.L/D.L.BML –** kotlet pożarski z natką pietruszki gotowany, bez tłuszczu 120g **(238kcal)1,3,7**

**Kolacja**:

* Szynka gotowana 60g (140kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Pomidor z cebulą 40/10g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML –** pomidor bez skórki bez cebuli 50g

**Poniedziałek: 16.11.2020**

**Śniadanie:**

* Zupa mleczna z płatkami owsianymi 50g/150ml **(197kcal)1,7**
* Schab pieczony 40g **(116kcal)**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Sałata ze szczypiorkiem i koperkiem z dodatkiem jogurtu 50g (10 kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L -** sałata z koperkiem z dodatkiem jogurtu 50g (10 kcal)

**D.L.BML –** sałata z koperkiem 50g

**D.L.BML–** płatki owsiane (40g) na wodzie z tartym jabłkiem (30g) i cynamonem (180kcal)

**Obiad:**

* Zupa krem z brokuła 300 ml (180 kcal)
* Potrawka z kurczaka z warzywami (350 kcal) 1,3
* Kasza jęczmienna pęczak na sypko 200 g (168kcal)1
* Surówka z marchwi, jabłka i papryki żółtej z natką pietruszki 120g (132kcal)
* Kompot rabarbarowy 200ml (97kcal)

**D.L/D.L.BML-** surówka z marchwi, jabłka z natką pietruszki 120g – mocno przetarta (132kcal)

**Kolacja:**

* Ryba po grecku na ciepło, lekka 100g **(152kcal)4,9**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Pomidor z koperkiem 50g (8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML -** Ryba po grecku na ciepło, lekka , bez cebuli 100g **(152kcal)4,9**

**Wtorek: 17.11.2020**

**Śniadanie:**

* Zupa mleczna z ryżem 50g/150ml **(131kcal)7**
* Twaróg z jogurtem i natką pietruszki (świeżą, posiekaną) 30g (45 kcal)7
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Ogórek świeży 50g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML –** pomidor bez skórki ze szpinakiem 40/10g **(8kcal)**

**D.L.BML**–ryż z bananem 60g + mleko kokosowe 100ml

**Obiad:**

* Zupa jarzynowa (lekka) 300ml (84kcal)1,9
* Wątróbka z cebulką 200g (235kcal)1,9
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Surówka z pora, ogórka kiszonego i jabłka 120g
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)

**D.L/D.L.BML -** potrawka drobiowa z jarzynami (280kcal)9, ziemniaki, mix sałat z pomidorem bez skórki i oliwą z oliwek 120g (70kcal)

**Kolacja:**

* Przysmak domowy 60g(140kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Pomidor 50 g(8kcal)
* Herbata 200ml (20kcal)

**D.L/D.L.BML –** Pomidor bez skórki 50 g (8kcal)

**Środa: 18.11.2020**

**Śniadanie:**

* Chuda parówka na ciepło 100g **(70kcal)1,3,5,6,9**
* Ketchup lub Musztarda 20g **(19kcal) (60% ketchupu 40% musztardy)**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Papryka czerwona – 50g (16kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML –** bez ketchupu i musztardy

**D.L/D.L.BML-** pomidor bez skórki 50 g (8kcal)

**Obiad:**

* Zupa meksykańska 350 ml (320kcal)9,12
* Pierogi ruskie z masłem i świeżą pietruszką 250g (451kcal)1,3,5,6,7,9,11,12
* Surówka z selera i jabłka/mix 2 x75g C.BG – 2 x 100g (53kcal)9
* Kompot wiśniowy 200ml (138kcal)
* Owoc 150-180g

**D.L//D.L.BML –** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(144kcal) 1,9**

**D.L/D.L.BML -** Surówka z selera i jabłka (mocno przetarta)9 120g (53kcal)

**D.L.BML –** pierogi z owocami

**Kolacja**:

* Paprykarz
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Pomidor 50g (8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L/D.L.BML –** pomidor bez skórki 50 g (8kcal)

**Czwartek: 19.11.2020**

**Śniadanie:**

* Zupa mleczna z makaronem 50g/150ml **(157kcal)1,7**
* Szynkówka z indyka 30g (27kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Ogórek świeży 50g **(8kcal)**
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L//D.L.BML –** pomidor na liściu sałaty 50g (8kcal)

**D.L.BML –** Kiełbasa sucha w plastrach 30g **(70kcal)1,3,5,6,9** zamiast zupy mlecznej

**Obiad:**

* Zupa marchewkowo-dyniowa 300ml (211kcal)1,3
* Filet z kurczaka duszony w ziołach 120g ( 150kcal)
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Surówka z czerownej kapusty,cebuli,marchewki i majonezem do smaku (90kcal)7,9
* Kompot porzeczkowy 200ml (94kcal)

**D.L/D.L.W/D.L.WB –** szpinak duszony 120g (35 kcal)

**Kolacja:**

* Leczo warzywne 150g **(120kcal)** (lekkie z dodatkiem głównie pomidora, cukinii, bakłażana)
* Rolada drobiowa w ziołach 20g (59kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 50g (123kcal)1
* Masło 10g (74kcal)7
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**Piątek: 20.11.2020**

**Śniadanie**:

* Twaróg z dodatkiem jogurtu 60g **(70kcal)7**
* Dżem wiśniowy 15g **(38kcal)**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Sałata 25g **(4kcal)**
* Kakao 200ml **(139kcal)7**

**D.L.BML –** sałatka z sałaty, pomidora bez skórki, ½ jajka, nasiona słonecznika, oliwy z oliwek 60g (60 kcal) + dżem wiśniowy 15g (38kcal)

**D.L.BML** - Kakao na wodzie 200ml **(60 kcal)**

**Obiad:**

* Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml **(120kcal)1,9**
* Śledź w śmietanie z jabłkiem i pietruszką 200g **(325kcal)1,3,4**
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)
* Owoc 150-180g

**D.L/D.L.BML -** Filet rybny pod ziołową pierzynką 180g (350 kcal) + ziemniaki+ marchewka z groszkiem 120g

**Kolacja:**

* Pasztet z selera korzeniowego 50 g (75kcal)
* Ser żółty 30g (62kcal)7
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Pomidor 50 g(8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L//D.L.WB** - Serek homogenizowany naturalny bez cukru 30g zamiast sera żółtego, pomidor bez skórki

**D.L.BML -** Pasztet z selera korzeniowego 80 g (115kcal)9 , pomidor bez skórki

**Sobota: 21.11.2020**

**Śniadanie**:

* Jajo gotowane 1,5szt. (83kcal)3 + jogurt z pietruszką 7g
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (148kcal)7
* Ogórek swieży z koperkiem 50g (50kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L/D.L.BML –** pomidor bez skórki 50g (8kcal)

**D.L.BML -** jajo gotowane 1,5szt. (83kcal)3

**Obiad:**

* Zupa porowa z ziemniakami 350ml **(**148kcal)9
* Chuda kiełbasa biała gotowana z cebulką 80/20g (178kcal)1,3,6,7,9,10
* Ziemniaki 200g (180kcal)
* Buraki z jabłkiem/mix 2 x75g C.BG – 2 x 100g (92kcal)
* Kompot wieloowocowy 200ml (158kcal)

**D.L/D.L.BML –** zupa marchewkowa 300ml

**D.L//D.L.BML-** chuda kiełbasa biała gotowana bez cebulki 80/20g (178kcal)1,3,6,7,9,10

buraki z jabłkiem (mocno przetarte) 120g (92kcal)

**Kolacja:**

* Ser topiony z grzybami 30g (80kcal)7
* Szynka gotowana 30g (70kcal)1,3,5,6,9
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Pomidor 50g (8kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L -** Plaster twarogu 40 g (44kcal)7 + 10g jogurtu naturalnego (6kcal)

zamiast sera topionego, pomidor bez skórki 50g

**D.L.BML -** Szynka gotowana 60g (140kcal)1,3,5,6,9

**Niedziela: 22.11.2020**

**Śniadanie**:

* Szynka babuni 60g **(58kcal)1,3,5,6,9**
* Chleb zwykły 100g **(245kcal)1**
* Masło 20g **(147kcal)7**
* Pomidor ze szczypiorkiem 50g (8 kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g **(24kcal)**

**D.L/D.L.BML –** pomidor z bazylia 50 g zamiast rzodkiewki

**Obiad:**

* Rosół z makaronem 90g/230ml (205kcal)1,9
* Tradycyjny kotlet schabowy 130g (420kcal)
* Ziemniaki 250g (180kcal)
* Mizeria z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 120g (29kcal)7
* Kompot porzeczkowy 200ml (94kcal)

**D.L/D.L.BML -** kotlet schabowy 130g,bez panierki, bez tłuszczu (360kcal)

**D.L -** sałata lodowa z jogurtem 120g (60kcal)7

**D.L.BML –** sałata lodowa z olejem 120g (70kcal)

**Kolacja:**

* Sałatka jarzynowa tradycyjna 100g (210kcal)3,7,9
* Chleb zwykły 100g (245kcal)1
* Masło 20g (147kcal)7
* Kiełbasa żywiecka 20g (45kcal)
* Herbata z cytryną i z cukrem 200ml/10g (24kcal)

**D.L** - Sałatka jarzynowa z jogurtemnaturalnym 100g(143kcal)3,7,9

**D.L.BML** - Sałatka jarzynowa z olejem 100g (183kcal)3,9