

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata zielona	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo jasne i razowe	50g
	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Dżem truskawkowy	30g	Pasta jajeczna	50g	Szynka drobiowa	30g	Szynka drobiowa	30g	Pasta twarogowa z rzodkiewką	30g
	Szynka drobiowa	20g	Ser żółty	20g	Twarożek ze szczypiorkiem	20g	Pasta jajeczna	40g	Pasta z tuńczyka	30g
	Papryka	30g	Ogórek zielony	15g	Pomidor	20g	Ogórek zielony,Mleko	30g	Sałata lodowa,Mleko	10g
II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany	20g	Mini bułka maślana	35g	Musli owocowe	60g	Jogurt naturalny	100g	Mandarynka	50g
	Jogurt naturalny	100g	Zupa mleczna z zacierką	200ml	Mleko	150ml	Pieczywo chrupkie	50g	Wafle ryżowe	38g
OBIAD	Rosół z makaronem	200ml	Zupa żurek	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem	200ml	Zupa fasolowa	200ml	Marchwianka	200ml
	Pieczone kawałki fileta drobiowego w sosie serowym	100g	Racuchy	150g	Stripsy z kurczaka z ziemniakami	160g	Kotlet ziemniaczany w sosie pieczarkowym	140g	Filet panierowany z mintaja z ziemniakami	220g
	Surówka z kapusty	20g					Kasza mozaika		Surówka z kapusty kiszonej	60g
PODWIECZOREK	Jabłko	50g	Banan	50g	Mandarynka	100g	Jabłko	50g	Jabłko	50g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.								
1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, migdały								
9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne								

Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata: herbata czarna, woda, cukier	Herbata: herbata czarna, woda, cukier	Herbata miętowa: herbata miętowa, woda, cukier	Herbata: Herbata malinowa, woda, cukier	Herbata: Herbata zielona, woda, cukier
	Bułka: mąka PSZENNA , woda, cukier, sól, drożdże, tłuszcz roślinny rzepakowy, E472e	MASŁO	MASŁO	MASŁO	Pieczywo pszenno-żytnie: mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli (OWIES , siemię lniane, ORZESZKI ZIEMNE, SEZAM), mąka ŻYTANIA , sól, drożdże, kwas mlekowy
	MASŁO	Pasta jajeczna: JAJA świeże, majonez (olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko JAJA w proszku 2,5%), musztarda (woda, GORCZYCA , ocet spirytusowy, cukier, przyprawy), sól, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), barwnik, karoteny, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa)	Szczypiorek	Ogórek zielony	Pasta twarogowa z rzodkiewką: serek ŚMIETANKOWY , sól, białka MLEKA, MLEKO pasteryzowane, rzodkiewka
	Dżem truskawkowy: truskawki 35%, woda, cukier, substancja żelująca (pektyny, guma guar)		Pomidor	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy	
	Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy		Szynka drobiowa: mięso z piersi kurczaka 90%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy	Pasta jajeczna: JAJA , majonez (olej rzepakowy, woda, cukier, żółtko JAJA w proszku 2,5%), musztarda (woda, GORCZYCA , ocet spirytusowy, cukier, przyprawy), sól, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), barwnik, karoteny, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa) MLEKO	Pasta z tuńczyka: 65% TUŃCZYK , 20% oleju roślinnego, woda, sól, majonez (olej rzepakowy, żółtko JAJA w proszku 2,5%), musztarda (ocet spirytusowy, woda, GORCZYCA , cukier, przyprawy), sól, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancje zagęszczające (guma guar, guma ksnatonowa), barwnik (karoteny), przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa) MLEKO
	Papryka	Pieczywo pszenno-żytnie (mąka PSZENNA , woda, mieszanka musli (OWIES , siemię lniane, ORZESZKI ZIEMNE, SEZAM), mąka ŻYTANIA , sól, drożdże, kwas mlekowy	Twarożek śmietankowy: SER śmietankowy, sól, białka mleka, MLEKO pasteryzowane		
		SER żółty: MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii			
		Ogórek zielony			

II ŚNIADANIE	Flips kukurydziany: grys kukurydziany 100% Jogurt naturalny: MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych	Bułeczka maślana: MLEKO, drożdże, mąka PSZENNA, cukier, olej palmowy, barwnik E162a, Kruszonka: mąka PSZENNA, JAJA świeże, cukier wanilinowy, tłuszcze roślinne, MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii) Makaron: semolina z twardej PSZENICY durum, woda MLEKO krowie Cukier	Musli owocowe: płatki zbożowe (OWSIANE, PSZENNE, JĘCZMIENNE), ORZESZKI ZIEMNE, rodzynki, olej słonecznikowy, banany, ananas kandyzowany (ananas, cukier, aromat), kwas cytrynowy, papaja, daktyle, mąka ryżowa, płatki kokosowe MLEKO krowie	Jogurt naturalny: MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych Pieczynko chrupkie: mąka PSZENNA, otręby PSZENNE, olej rzepakowy, sól morską, substancja spulchniająca - węglany amonu	Mandarynka Wafle ryżowe: 100% ryż biały i brązowy
I DANIE	Mięso drobiowe: Udu z kurczaka, szponder wołowy Włoszczyzna: marchew, por, korzeń pietruszki, SELER Sól Pieprz Makaron: semolina z twardej PSZENICY durum, woda	Zakwas żurku: woda, mąka ŻYTANIA, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, GORCZYCA Ziemniaki Włoszczyzna: marchew, por, SELER ŚMIETANA 30%: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca (karagen), regulator kwasowości (cytryniany sodu)	Włoszczyzna: marchew, por, SELER Koncentrat pomidorowy Ryż basmati Cukier ŚMIETANA 30%: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca (karagen), regulator kwasowości (cytryniany sodu)	Włoszczyzna: marchew, pietruszka, por, SELER Fasola konserwowa Sól Papryka wędzona Papryka słodka Majeranek	Włoszczyzna: marchew, por, SELER, pietruszka Sól Pieprz ŚMIETANA 30%: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca (karagen), regulator kwasowości (cytryniany sodu)
II DANIE	Mięso ze świeżego fileta kurczaka Sos serowy: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca, karagen, regulator kwasowości, cytryniany sodu, SER topiony (SER dojrzewający 45%, SER gouda 75%, woda, MASŁO, regulator kwasowości, kurkuma Ziemniaki Ziemniaki Koperek Surówka z kapusty: kapusta biała, marchewka, papryka, kukurydza konserwowa, cukier, ocet, sól, pieprz	MAŚLANKA JAJA świeże MLEKO krowie Mąka PSZENNA Cukier puder Jogurt naturalny: MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii Proszek do pieczenia	Stripsy: mięso z piersi kurczaka, JAJA, płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 87%, cukier, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, sól *może zawierać MLEKO, ORZECHE, mąka PSZENNA, papryka słodka, sól Ziemniaki Colesław: kapusta biała, marchew, pietruszka, sól, pieprz, cukier, chrzan	Ziemniaki JAJA Papryka Pietruszka ŚMIETANA 30%: ŚMIETANKA, emulgator E471, substancja zagęszczająca - karagen, regulator kwasowości, cytryniany sodu Surówka: marchewka, cytryna, cukier, jabłko	Filet panierowany: filet z MINTAJA 67%, mąka PSZENNA, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże Ziemniaki Surówka z kapusty kiszanej: kapusta kiszona, pietruszka zielona, marchewka, cukier, olej rzepakowy, koperek
PODWIECZOREK	Jabłko	Banan	Mandarynka	Jabłko	Banan