

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Herbata	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml	Herbata	200ml
	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo pszenno-żytnie	50g	Bułka kajzerka	50g	Bułka kajzerka	50g	Pieczywo jasne i razowe	50g
	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g	Masło roślinne	10g
	Pasta z fasoli	30g	Pasztet	40g	Pasta rybna	20g	Pasta z ciecierzycy i papryki	30g	Pasta jajeczna	30g
	Polędwica sopocka	20g	Dżem truskawkowy	20g	Dżem morelowy	20g	Szynka drobiowa	50g	Konfitura śliwkowa	20g
	Ogórek zielony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidor	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Mleko roślinne	150ml	Papryka	60g	Mleko roślinne	150g	Salatka owocowa	100g	Pieczywo pełnoziarniste chrupkie	100g
	Flips kukurydziany	100g	Kaszka manna na mleku roślinnym	200ml	Wafle ryżowe	25g	Wafle ryżowe	20g	Nektarynka	60g
OBIAD	zupa ogórkowa	200ml	Krem brokułowy	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem	200ml	Zupa fasolowa	200ml	Zupa jarzynowa	200ml
	Spaghetti bolognese	180g	Ryż z kurczakiem w sosie pomarańczowym	200g	Pałki z kurczaka w sosie BBQ	210g	Placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim	250g	Paluszki rybne Ryż Surówka	100g 80g 60g
PODWIECZOREK	Jabłko	60g	Banan	60g	Krażki ananasa	60g	Jabłko	50g	gruszka	60g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.										Opracowano przez dietetyka Karolinę Gorzkiewicz-Drzymalską
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										

I Śniadanie składniki:
(herbata,woda,cukier,)
kanapka:
*bułka wrocławska(mąka **PSZENNA**, woda,drożdże,cukier,sól,tłuszcz roślinny rzepakowy,E472e)
*masło roślinne
*pasta z fasoli(fasola konserwowa, oliva,sól.pieprzpapryka słodka)

*polędwica sopocka(mięso wieprzowe 97%,pozostałe 3%:zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca, sól peklowa)
* ogórek zielony

II Śniadani
flips kukurydziany(grys kukurydziany 100%)
mleko roślinne

Obiad składniki:
marchewka,ziemniaki,**SELER**, cebula,sól,pieprz,cukier,

I Śniadanie składniki:
(herbata czarna,woda,cukier)
kanapka:
*pieczywo **PSZENNO-ŻYTNIE** (mąka **PSZENNA**,woda,mieszanka muslii(**OWIES**,siemie lniane,**ORZESZKI ZIEMNE,SEZAM**,maka **ŻYTNIA**,sól, drożdże,kwas mlekowy)
*masło roślinne
*pasztet drobiowy
(mię`so z kurczaka zagrodowego 90%,wątroba z kurczaka 10%, bułka tarta(mąka **PSZENNA**,woda, sól,drożdże) kasza manna,białko **SOJOWE**,suszona cebula,**JAJA** w proszku, sól,przyprawy)
*dżem truskawka(truskawki 35%, woda,cukier,substancja żelująca pektyny,guma guar)

II Śniadanie składniki:
Papryka
Kaszka manna na mleku manna**PSZENNA**,mleko

I Śniadanie składniki:
(herbata czarna,woda,cukier)
*bułka wrocławska(mąka **PSZENNA**, woda,drożdże,cukier,sól,tłuszcz roślinny rzepakowy,E472e)
*masło roślinne
*pasta rybna(**RYBA TUŃCZYK**, olej rzepakowy woda sól, majonez(olej rzepakowy,**JAJA**, ocet,muszarda(woda,**GORCZYCA**, cukier,sól,przyprawy)
*papryka

II Śniadanie składniki:
Mleko roślinne
wafle ryżowe
(ryż 100% biały, brązowy)

Obiad składniki:
pomidorowa z ryżem,pasata pomidorowa,koncentrat pomidorowy, cukier,włoszczyzna(,por,marchewka,**SELER** noga z kurczaka,sól,pieprz,cukier,

I Śniadanie składniki:
*kakao(miazga kakaowa cukier,tłuszcz kakaowy,Emulgatory **SOJOW** (mąka **PSZENNA**,woda,mieszanka muslii(**OWIES**,siemie lniane,**ORZESZKI ZIEMNE,SEZAM**,maka **ŻYTNIA**,sól, drożdże,kwas mlekowy)
*masło roślinne
*pasta z **JAJEK(JAJA**,sól,)
*konfitura ze śliwek(śliwka 85%,woda, cukier, substancje żelujące,pektyny)
pomidor
II Śniadanie składniki:
Pieczywo chrupkie (mąka **PSZENNA**,otreby **PSZENNA**,olej rzepakowy, sól morską,substancja spulchniająca) nektarynka
Obiad składniki:
Zupa jarzy ,włoszczyzna(marchew, por,**SELER**),fasolka szparagowa,kalfior, brokuł,ziemniaki,woda,sól,pieprz, natka pietruszki ziemniaki surówka(kapusta kiszona,marchewka, cukier,olej,sól,pietruszka,)

II Śniadanie składniki:
sałatka ow (ananas,mandarynka, melon,winogrono,jabłko,gruszka, brzoskwinai) wafle ryżowe

Obiad składniki:
zupa fasolowa,fasola konserwowa, włoszczyzna(,por,marchewka,**SELER**),

woda,
tymianek,czosnek,
makaron kolanka(semolina
z pszenicy durum,woda)
mięso wieprzowe z szynki,
pasata pomidorowa,koncantrat
pomidorowy,oregano.bazylia,
cukier,sól,pieprz,
I Podwieczorek:
jabłko

roślinne

Obiad składniki:
krem brokułowy(brokuł,
woda,sól,ziemniaki,
ryż z kurczakiem,(stripsy
połudwiczka z kurczaka64%,
panier 21%(mąka **PSZENNA**,
płatki kukurydziane,woda,sól,
drożdże,papryka) sok
pomarańczowy,(cukier,
mąka ziemniaczana.
sok z pomarańcza 100%,
woda,)
I Podwieczorek:
banan

ketchup(koncentrat pomidorowy,ocet,cuki
papryka wędzona.papryka słodka,
sól,skrobia ziemniaczana,przyprawy,guma
guar) papryka wędzona,papryka słodka,
czosnek,oregano,
ziemniaki,surówka colesław(kapusta
biała,marchewka,pietruszką,majonez
(olej rzepakowy,zółtka **JAJ**,ocet,
musztarda(woda,**GORCZYCA**,ocet,sól,
cukier,przyprawy)

I Podwieczorek:
anans

majeranek,sól,wywar warzywny,
woda, sól,pieprz,
placki ziemniaczane(ziemniaki 88%,
cebula 10%,skrobia ziemniaczana,ryzowa)
mięso wieprzowe, cebula,papryka,fasolka
szparagowa,marchewka,**SELER**,
majeranek,sól,woda
koncentrat pomidorowy,

I Podwieczorek:
jabłko

Paluszki rybne **składniki: (RYBA DORSZ-A)**,
bułka tarta(mąka **Pszenica** ,płatki
kukurydziane **(JAJKA -A)**,
sól,pieprz)

I Podwieczorek:
arbuz