

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Kakao	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml	Herbata miętowa	200 ml
	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g
	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g	Masło	10g
	Szynka	20g	Ser żółty	20g	Pasta jajeczna	30g	Dżem truskawkowy	20g	Ser żółty	20g
	Pasta z białej fasoli i papryki	20g	Hummus	30g	Parówka	50g	Wędlina drobiowa	20g	Konfitura śliwkowa	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	Pomidor	30g	Ogórek	20g	Pomidor	30g
II ŚNIADANIE	Serek waniliowy	100ml	Jogurt owocowy	100g	Ananas	50g	Flips kukurydziany	60g	Serek waniliowy lub owocowy	100g
	Mandarynka	50g	Owoce suszone	40g	Pałki kukurydziane	25g	Mleko	200ml	Banan	50g
OBIAD	Krupnik z ziemniakami	200ml	Zupa ogórkowa	200ml	Zupa pomidorowa	200ml	Zupa kapuśniaczek	200ml	Zupa kalafiorowa	200ml
	Stripsy z kurczaka	100g	Bitki drobiowe w sosie śmietanowym	100g	Fasolka po bretońsku	100g	Placki ziemniaczane ze szpinakiem	90-100g	Ryba na parze	100g
	Kasza gryczana	150g	Kasza gryczana	100g			Surówka z marchewki	90g	Ryż	80g
	Surówka z kiszonej kapusty	60g	Surówka z ogórka kiszonego	50g				60g	Marchewka z groszkiem	60g
PODWIECZOREK	Jabłko	50g	Banan	50g			Jabłko	50g	Mandarynka	50g

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		

	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI	SKŁADNIKI
ŚNIADANIE	Herbata czarna, woda, cukier	Kakao (woda, MLEKO , kakao, cukier)	Herbata malinowa, woda, cukier	Herbata czarna, woda, cukier	Herbata miętowa, woda, cukier
	Kanapka: pieczywo bezglutenowe, MASŁO , szynka, pasta z fasoli i papryki (fasola konserwowa, oliwa, papryka wędzona, czosnek, sól, pieprz), ogórek kiszony	Kanapka: pieczywo bezglutenowe, MASŁO , ciecierzycza, oliwa, cebula, przyprawy, papryka czerwona, ser żółty (MLEKO pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych)	Kanapka: pieczywo bezglutenowe, pomidor, JAJA , MASŁO . Parówka: mięso wieprzowe (80% mięsa, 16% woda), mąka ziemniaczana, sól, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego, węglowodany, cukry	Kanapka: pieczywo bezglutenowe, MASŁO , ogórek zielony, wędlina drobiowa Dżem truskawkowy (truskawka 35%, woda, cukier, substancja zageszczająca, guma guar, pektyna, regulator kwasowości)	Kanapka: pieczywo bezglutenowe, MASŁO , ser żółty (MLEKO pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych), pomidor Konfitura śliwkowa (śliwka 45%, cukier, woda, substancja żelująca, pektyny, guma guar)
II ŚNIADANIE	SEREK WANILIOWY Mandarynka	JOGURT OWOCOWY Figa suszona Morela suszona	Ananas Pałki kukurydziane	Flips kukurydziany MLEKO	SEREK WANILIOWY/OWOCOWY Banan
I DANIE	Włoszczyzna (marchew, por) SELER Ziemniaki Kasza gryczana Sól Pieprz Olej rzepakowy	Włoszczyzna (marchew, por, pietruszka) SELER Ogórki kiszone ŚMIETANA 30% Sól Pieprz Cukier Ziemniaki Koperek	Włoszczyzna (marchew, por) SELER Passata pomidorowa Koncentrat pomidorowy Przyprawy Sól Pieprz ŚMIETANA 30% Makaron bezglutenowy	Włoszczyzna (marchew, por) SELER Kapusta kiszona Koperek Ziemniaki Sól Pieprz	Włoszczyzna (marchew, por) SELER Kalafior Koperek ŚMIETANA 30% Pietruszka Cukier
	MĄKA PSZENNA Kasza gryczana Pierś z kurczaka JAJA	Pierś z kurczaka ŚMIETANA 30% Sól Pieprz	Fasola konserwowa Kiełbasa toruńska: mięso wieprzowe 84%, skrobia ziemniaczana, sól, cukier, tłuszcz wieprzowy, przyprawy, substancja zagęszczająca)	Ziemniaki Cebula Sól Olej rzepakowy	FILET Z DORSZA Ryż Marchewka Groszek

II DANIE	BUŁKA TARTA	Nać pietruszki	Oregano	Szpinak	Olej rzepakowy
	Sól	Kasza gryczana	Majeranek	ŚMIETANA 30%	
	Kapusta kiszona	Ogórki kiszone	Sól	Surówka z marchewki	
		Papryka	Pieprz		
		Olej	Marchewka		
		Cukier	Pietruszka		
		Pieprz	Cukier		
			Koncentrat pomidorowy		
			Papryka		
PODWIECZOREK	Jabłko	Banan		Jabłko	Mandarynka